علاج القلق

سبع خطوات لمنع القلق من إعاقة حياتك

د. روبرت أل. ليهي



علاج القلق

سبع خطوات لمنع القلق من إعاقة حياتك

د. روبرت إل. ليهي





للتعرّف على فروعنا فى
المملكة العربية السعودية ، قطر ، الكويت والإمارات العربية المتحدة
نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على
jbpublications@jarirbookstore.com

إعادة طبع الطبعة الثانية ٢٠١٠

المملكة العربية السعودية ص.ب: ٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١ – تليفون: ٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+ – فاكس: ٤٦٥٦٣٦٣ ١ ٩٦٦+

THE WORRY CURE

Seven Steps to Stop Worry from Stopping You

ROBERT L. LEAHY, Ph.D.



شكر وتقدير

هذا الكتاب مدين بالكثير للعديد من الناس.

أود أن أشكر وكيلي، بوب ديفوريو، الذي قدم لي دعماً عظيماً وأبدى براعة منقطعة النظير طوال المشروع بأكمله. وإنني لأتطلع للعمل معه في مشروعات قادمة في المستقبل. وأود أيضاً أن أتقدم بالشكر إلى محررتي، جوليا باستور، من هارموني بوكس، التي وجدت في شخصها كل ما يمكن أن يبحث عنه المرء في المحرر البارع. فقد ساعدتني جوليا على تعزيز الرسالة التي وددت توصيلها من خلال الكتاب، وإجلاء تفكيري، وفهم فكرة إخراج الكتاب بشكل أفضل بكثير.

ولم يكن هذا العمل ليخرج للنور لولا جهود كثير من الباحثين المخلصين المتخصصين في علم النفس في شتى أرجاء العالم. وأود أن أتقدم بالشكر للشخصيات التالية التي وجدت في عملها عظيم العون: ديفيد بارلو، وتوماس بوركوفيتش، وديفيد أيه. كلارك، وديفيد إم. كلارك، وميشيل دوجا، وبول جيلبرت، وليزلي جرينبرج، وستيفن هايز، وريتشارد هايمبرج، وجون كاباتزن، وروبرت لادوسور، ومارشا لينهان، ودوجلاس مينين، وسوزان نولين هويكسيما، وكوستاس باباجيورجيو، وكريستين بوردون، وجاك راتشمان، وستيفن رايس، وجون ريسكند، وبول سالكوفيسكس، وستيفن تايلور، وأدريان ويلز. وشكر خاص لآرون تي. بيك، مؤسس العلاج المعرفي الذي كان لي بمثابة المعلم والزميل والصديق على مدار الاثني عشر عاماً الماضية.

أود أيضاً أن أتقدم بالشكر إلى زملائي بالمعهد الأمريكي للعلاج المعرفي الذين كفلوا لي تجربة هذه الأفكار على مدار السنوات الطويلة الماضية. وشكر خاص لدانيال كابلان، وإليزا ليفكوفيتز، وليزا نابوليتانو، ولورا أوليف، ودينيس تيرتش. لقد كان مساعدي في الأبحاث التي أجريتها، ديفيد فازار، من جامعة كولومبيا، مصدراً دائماً للدعم بالنسبة لي طوال فترة هذا المشروع.

أود أيضاً أن أتقدم بالشكر إلى أصدقائي فرانك داتيلو، وستيف هولاند، وبيل تالمادج، وفيليب تاتا، وديفيد وولف، وأخي جيم ليهي لدعمهم وقوة بصيرتهم.

وفوق كل شيء، أود أن أشكر زوجتي، هيلين، التي وضع فهمها وصحبتها بالإضافة إلى تجربة جبال الأبالاتشي الأمور في نصابها الصحيح ومنظورها السليم بالنسبة لي.

المحتويات

الجزء ٣
حالات قلق خاصة وكيفية التعامل معها

مقدمة

القواعد السبع للأشخاص شديدي القلق

القلق عادة متأصلة بالنسبة لك، ولكن تخيل أن هناك شخصاً ترعرع في الغابة ولا يعلم شيئاً قط عن الحياة الحديثة جاءك وطرح عليك هذا السؤال "كيف لي أن أتعلم القلق؟". ما من شك أنك مصاب بالقلق تلقائياً منذ سنوات طويلة، ولكن كيف لك أن تعلم أحدهم القلق؟ كيف تستطيع أن تضع كتاباً يشتمل على قواعد لتلقين القلق؟

أولاً، يجب عليك أن تتوصل إلى أسباب منطقية تسوغ حاجتك إلى القلق. ماذا عساها أن تكون هذه الأسباب؟ ماذا عن "القلق يحفزني"، أو "القلق يساعدني على حل مشاكلي"، أو "القلق يساعدني على تجنب المفاجآت"؟ تبدو هذه أسباب رائعة للقلق.

وبعدها يمكنك أن تتوصل إلى بعض الأفكار حول متى تبدأ في القلق. ما الذي سيدفعك إلى البدء في هذا الشعور؟ ربما تقول: "عندما يقع مكروه"، ولكن هذا ليس صحيحاً، لأنك ببساطة تقلق حيال أشياء سيئة لم تقع *بعد*. أو ربما تقول لنفسك: "عندما *يوشك* مكروه أن يقع"، ولكن كيف لك أن تعرف أنه "على وشك أن يقع"؟ فهو لم يقع بعْد، وأغلب ما تقلق بشأن وقوعه لم يحدث أبداً. وربما تقول: "القلق بشأن الأشياء السيئة التي *تتخيل* حدوثها". ويمكنك الآن أن تتخيل ملايين الأحداث السيئة التي لا يتحتم أن تقع. وهذا إمداد لا نهاية له من أسباب القلق.

والآن وقد صار لديك مادة جيدة لكي تعمل بناء عليها، سيتحتم عليك التركيز على أسباب قلقك. فهناك عدد كبير من الأشياء التي من الممكن أن تلهيك: العمل، والأصدقاء، والعائلة، والهوايات، والآلام والمنغصات، وحتى النوم. كيف ستركز كل تفكيرك على أسباب قلقك؟

هذا أمر سهل. قص على نفسك بعض القصص حول كافة الأمور السيئة التي من الممكن أن تحدث، وأضف عليها تفاصيل، وابدأ كل جملة، إن أمكن، بـ "ماذا لو"، ثم توصل إلى كل النتائج المروعة المحتملة. واستمر في قص مثل هذه القصص على نفسك، محاولاً في كل مرة أن تكتشف ما إذا كان شيء قد فاتك. فلا يسعك الثقة بذاكرتك. توصل إلى كافة الاحتمالات الممكنة؛ ثم تناولها بإسهاب. تذكر أنه طالما أن هذه الأفكار ممكنة، فمن الجائز أن تحدث لك.

ولا تنسَ أن تواصل التفكير في أنه إذا كان من الممكن أن يصيبك مكروه -إذا تسنى لك تخيله ببساطة- فمسئوليتك أن تقلق بشأنه. وهذه هي القاعدة الأولى لتعلم القلق.

ولكن إذا كان من الممكن أن يقع لك مكروه، فما علاقته بك؟ حسناً، القاعدة الثانية لتعلم القلق هي ألا تقبل بأي شك وتتحرى التأكد من كل شيء.

ولذا احرص على تسوية كافة المشاكل التي تخطر على بالك الآن، وحينها ستشعر بتحسن. سيمكنك أخيراً أن تسترخي بمجرد أن تقتل الشك في حياتك. إذا كنت تتمتع بيقين راسخ، فلن يصيبك القلق، أليس كذلك؟ يجب أن تشرع في البحث عن الكمال، وأعني اليقين.

والآن، لنبدأ بصحتك. لا يمكنك الجزم بأن هذا التبدل اللوني ليس سرطاناً. كل ما حدث أنك قمت بزيارة إلى الطبيب؛ ولكن ألم يقع الأطباء في خطأ من قبل؟ واستكمالاً للمسيرة، لا يسعك أن تجزم بأن أموالك لن تنفد، أو أنك لن تفقد وظيفتك. وإذا حدث وفقدت وظيفتك، فلا يمكنك أن تجزم بنسبة ١٠٠ بالمائة بأنك ستحصل على وظيفة جديدة، أو أن الأشخاص الذين يكنون لك كل الاحترام الآن لن يفقدوا احترامهم لك إذا لم تحرص على أداء كافة المهام المنوطة بك بأفضل مستوى ممكن.

لنواجه الأمر؛ هل هناك أي شيء تستطيع الجزم به على الإطلاق؟

ربما أنك تستطيع أن تحصل على قدر من اليقين من قبل الآخرين الذين يشعرونك بالطمأنينة، فربما أن أحدهم يحكم على الأمور بشكل أفضل منك. اذهب للطبيب أكبر عدد من المرات تستطيع أن تتحمله ميزانيتك وسله ما إذا كان يستطيع الجزم بأن شيئاً لا يعيبك قط وبدون أدنى شك، أو ما إذا كان يستطيع أن يصرح لك بأنك لن تمرض ولن تموت أبداً. سل أصدقاءك ما إذا كانوا يعتقدون أنك تبدو على نفس الصورة التي بدوت عليها في العام المنصرم. فربما تستطيع أن تدرك الأمور قبل أن تتفاقم أكثر من اللازم. وربما، قبل أن تنهار بالكلية -فتقع فريسة للمرض وتفقد أموالك، ووظيفتك، وأصدقاءك، ووسامتك- يمكنك أن تحول دون وقوع كل هذا لك وتعكس الموقف لصالحك بمجهود ذاتي. وربما أن الوقت لم يفت بعد. وهذا هو الجانب الرائع فيما يتعلق بالبحث عن اليقين. ستقضي على حالات السهو كلها، ولن تشوبك السذاجة، ولن تفاجئك أية أحداث قط.

ولكن التحفز ببساطة وعدم قبول الشك لا يكفي لكي يصبح المرء قلقاً. فأنت في حاجة إلى دليل يدعم فكرة تحول مسار الأحداث إلى الأسوأ. ولذا، فإن القاعدة الثالثة هي *"تعامل مع كافة أفكارك السلبية كما لو كانت حقيقة بالفعل"*.

فإذا كنت تظن أنك لا تروق لأحدهم، فربما أن هذا صحيح. وإذا كنت تظن أنك ستطرد من العمل، فاعتبر نفسك مطروداً. وإذا كنت تعتقد أن أحدهم مستاء، فأنت السبب بالتأكيد. فكلما تعاملت مع أفكارك كما لو كانت واقعاً، زادت قدرتك على القلق.

ولكن لِمَ تهتم بالأسلوب الذي يفكر به الناس فيك أو في أدائك لعملك؟ وما الذي يجعل هذا الأمر مهماً بالنسبة لك؟

تحل القاعدة الرابعة هذه المشكلة: *"إن كل ما يصيبك من مكروه ما هو إلا انعكاس لشخصيتك"*.

فإذا لم تبلِ بلاء حسناً في الاختبار، فاعلم أنك تفتقر للكفاءة. وإن لم يعجب بك أحدهم، فلابد أنك إنسان فاشل. وإذا استشاط شريك حياتك غضباً، فلابد أن هذا مؤشر على أنك ستصبح وحيداً بائساً. فالأمر إذن وقف على شخصيتك الحقيقية.

ولكن هناك أمور لا تمثل مشكلة كبيرة فحسب. ما الذي يخلع أهمية على فقدانك أي شيء أو فشلك في تحقيق أي شيء؟ وما الداعي للقلق إذا كان ما فقدته هيناً أو ما فشلت في تحقيقه بسيطاً؟

ذلك أن القاعدة الخامسة التي يتسم بها الأشخاص شديدو القلق هي: *غير مسموح بالفشل*.

يمكنك أن تنظر إلى كافة الأمور كما لو كانت ضمن مسئولياتك، وإذا فشلت، ينصب تفكيرك على كيف أن الجميع سيعلمون بفشلك، وكيف أن هذا هو بأكمله الاختبار الأخير لشخصيتك. يمكنك أن تضخم من أسباب قلقك إلى أبعد حد ممكن بأن تحدث نفسك قائلاً: "لا أستطيع أن أتعايش من أي فشل في حياتي".

والآن صارت أسباب قلقك ذات أهمية شديدة.

إنك تعلم مدى أهميتها لأنك تستشعر القوة التي تؤثر بها عليك؛ إذ تتبدى على شكل: تقلصات في معدتك، وتسارع في ضربات القلب، وصفير في أذنيك، وحالات صداع، وليالٍ بدون نوم. والآن بما أنك لاحظت أنك تستشعر كافة هذه المشاعر، فإنك في حاجة للتخلص منها على الفور. وهذه هي القاعدة السادسة: *"تخلص من كافة المشاعر السلبية على الفور"*.

ولكن تمهل، فأنت لا تستطع أن تتخلص منها؟ فهي لن تختفي؟ فهذا مؤشر غير مبشر. من المفترض أن يكون لديك القدرة على التخلص من المشاعر السلبية الآن. فمن يدري ما يمكن أن تتحول إليه هذه المشاعر لو تركت لتنمو؟ وربما أن حقيقة عجزك عن التخلص من هذه المشاعر السلبية تعني أن ثمة خطباً مروعاً سيقع لك قريباً. وربما أن هناك جوانب سيئة لم تخطر ببالك. وربما أنك تفقد السيطرة على الأمور، وهذا أمر غير مقبول، ويجب معالجته بأسرع وقت ممكن. ولذا، فإن القاعدة السابعة هي: *"تعامل مع كل شيء كما لو كان طارئاً"*.

لا تخدع نفسك معتقداً أنك تستطيع تأجيل معالجة هذه الأمور. فكل هذه الأمور يتحتم تسويتها فوراً؛ كافة مشاكلك، وكافة أسباب قلقك، وكل شيء. يمكنك أن تستلقي على السرير وتراجع كل مشكلة ستواجهها غداً أو في العام المقبل وتحدث نفسك قائلاً: "إنني في حاجة إلى حل هذه المشاكل على الفور".

اعلم أنك، إلى هذا الحد، تتخيل سيناريوهات سيئة وتتعامل معها كما لو كانت حقائق لكي تحفزك لتحمل المسئولية والقلق. إنك لن تتقبل أي قدر من الشك؛ بل ستضع نفسك في قلب كل موقف وتنظر لنفسك على أنك فاشل. وتدرك أن مشاعرك يجب أن تكون محكومة إلى أقصى حد ممكن، ولذا فإنك ستتعامل مع كل شيء كما لو كان حالة طارئة لكي تتخلص من كل الأفكار السيئة أو المشاعر السلبية.

يمكنك الآن أن تعود إلى الشخص الذي خرج لتوه من الغابة وتخبره أن لديك القواعد السبع للأشخاص شديدي القلق. لنلقِ نظرة على هذه القواعد عن كثب لنتأكد من أننا لم نغفل أي شيء:

١. إذا كان من الممكن أن يقع مكروه -إذا استطعت أن تتخيله ببساطة- فاعلم أنك مسئول عن القلق بشأنه.
٢. لا تتقبل أي قدر من الشك؛ إذ يجب أن تتيقن من كل شيء.
٣. تعامل مع كل أفكارك السلبية كما لو كانت حقيقة بالفعل.
٤. إن كل خطب من الممكن أن يقع ما هو إلا انعكاس لشخصيتك.
٥. الفشل غير مقبول.
٦. تخلص من كافة المشاعر السلبية على الفور.
٧. تعامل مع كل شيء كما لو كان حالة طارئة.

ولكن تمهل. ألم تغفل شيئاً؟ هل هناك شيء تغاضيت عنه؟ هل يمكنك حقاً أن تثق بذاكرتك؟ لقد نسيت أهم شيء على الإطلاق. لقد نسيت أن تقلق بشأن القلق. نسيت أن تقول له: "إن كل هذا القلق سيدفعك للجنون، ويصيبك بأزمة قلبية، ويدمر حياتك بالكامل". كيف لك أن تنسى القاعدة الثامنة؛ القاعدة التي تقول "الآن وقد أصابك القلق، يجب أن تتوقف عن القلق بالكلية وإلا جن جنونك ومت"؟

ولكن ربما أنك لم تقلق بالقدر الكافي حول المهمة. أليس هذا هو السبب وراء القلق على كل حال؟ لكي تكون مستعداً؟ لكي لا تغفل أي شيء؟ إن كان القلق قد انتابك حيال إتمام المهمة بأفضل شكل ممكن، لكنت أدركت أن تعليم صديقك الجديد القلق سيؤدي به في نهاية المطاف إلى الجنون؛ أو الموت.

حسناً، ربما أنك تحدث نفسك قائلاً: "موقف مضحك جداً. إنه يشبهني كثيراً. ولكن ما علاقة هذا بمساعدتي على التخلص من أسباب قلقي؟".

العلاقة بسيطة جداً، فالقلق ينتابك لأنك تتبع كتاباً يشتمل على قواعد تعتقد أنها ستساعدك حقاً. ويغلب عليك الظن أنك ستدرك الأمور قبل أن تخرج عن سيطرتك، وأنك ستتخلص من أية مشاعر بغيضة على الفور، وستسوي كافة مشاكلك. وتعتقد أن عملك بهذه القواعد سيشعرك بأمان أكثر. ولكن هذا لم يحدث حتى الآن.

والواقع أن حلولك هي المشكلة. وكتاب القواعد الخاص بك هو الذي يصيبك بالقلق.

هناك أخبار سارة

لقد عكفت في العشرين عاماً الماضية على مساعدة الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب والقلق بواسطة العلاج المعرفي. والعلاج المعرفي يستهدف التعصبات التي تشوب تفكيرك (فالإدراكات هي أفكارك الشخصية) التي تؤدي إلى إصابتك بالقلق والاكتئاب. والاضطرابات الناجمة عن القلق تمثل مشاكل فعلية في الطريقة التي تفكر بها. وأهمية العلاج المعرفي تكمن في قدرته على مساعدتك في فهم وتحديد هذه التعصبات بما يقلل من قلقك بشكل فعال.

ولسنوات طويلة عانى كثيرون من الأشخاص الذين بلغ القلق لديهم حداً مزمناً دون أي أمل في الشفاء. وبين الحين والآخر كانوا يلجئون إلى أدوية مضادة للقلق أو مضادة للاكتئاب من الممكن أن تساهم في التقليل من الأثر السيئ للقلق. جدير بالذكر أن الأشكال التقليدية للعلاج النفساني قد تكون مفيدة في ٢٠ بالمائة من الحالات فحسب، بيد أن النسبة الباقية (٨٠ بالمائة) لا تشهد أي تحسن يذكر. ولحسن الطالع، فإن لدينا الآن أخباراً سارة للأشخاص الذين يعانون من القلق المزمن؛ إذ شهدت الأعوام العشرة الماضية قفزات هائلة في طرق العلاج الحديثة تتسع لما يتجاوز ما درج المعالجون المعرفيون على القيام به. فإننا نعلم الآن، على سبيل المثال، أن:

- الناس في الواقع أقل توجساً عندما يصيبهم القلق.
- رفض الشك هو أخطر عامل يؤدي إلى الإصابة بالقلق.
- الأشخاص الذين يعانون من القلق يخشون من المشاعر، ولا يعالجون معنى الأحداث لأنها "متمركزة بشكل مفرط في عقولهم".

والقلق يختلف عن التشاؤم؛ إذ هو انعكاس لأجزاء كثيرة من شخصية المرء الحقيقية. وبمجرد أن تتفهم أسباب قلقك، وسبب كون القلق منطقياً بالنسبة لك، يمكنك أن تشرع في استكشاف بعض الأمور التي يمكن القيام بها -أو الإقلاع عنها- لكي تساعد نفسك على الشفاء.

- لقد صار لدينا الآن فهم أفضل لآلية القلق.
- يمكننا استغلال هذا الفهم الحديث لإبطال أسباب القلق المؤرقة هذه.
- من الممكن علاج ثلاثة أرباع الأشخاص الذين يعانون من هذه المشكلة بأشكال جديدة من العلاج.

لقد قمت بوضع برنامج، بناء على البحث الجديد، مؤلف من سبع خطوات لمساعدتك على تفهم "نظريتك" الشخصية الخاصة بالقلق، وكيفية عمل عقلك، وكيفية تأثير شخصيتك على قلقك، وأكثر الأساليب فعالية لقهر القلق الذي ينتابك وكسر هذه القواعد مرة واحدة وللأبد:

١. تعرّف على القلق المثمر والقلق العقيم.
٢. تقبل الواقع والتزم بالتغيير.
٣. تحد تفكيرك المشوب بالقلق.
٤. ركز على التهديد الأعمق.
٥. حوّل "الفشل" إلى فرصة للنجاح.
٦. قم بتوظيف مشاعرك بدلاً من أن تقلق بشأنها.
٧. أحكم سيطرتك على الوقت.

لنلقِ نظرة سريعة على كل واحدة من هذه الخطوات.

١. *تعرف على القلق المثمر والقلق العقيم*. إن السواد الأعظم من الأشخاص القلقين يتبنون اتجاهين فكريين: "قلقي يدفعني إلى الجنون" و"إنني في حاجة إلى القلق لكي أكون على أهبة الاستعداد". ولذا، فربما أنك قلق بشأن الإقلاع عن القلق نفسه، طالما أنك تظن أنه يعدّك ويحميك. وستكتشف أن لديك مشاعر متضاربة حيال التخلي عن قلقك، وهذا هو السبب وراء إصرارك عليه وتمسكك به حتى عندما يجعل حياتك تعسة. ويتحول قلقك في هذه الحالة إلى استراتيجية تعتقد أنها تساعدك. ولحين تخليك عن هذا المعتقد، اعلم أنك لن تقلع عن القلق. ستتعلم كيف تحصل على المحفز اللازم لوقف أسباب قلقك وتحديها بدلاً من التفكير فيها كما لو كانت مؤشراً على مدى مسئوليتك والتزامك الأخلاقي. ومن دون الحافز الذي سيساعدك على تغيير قلقك، لن تجدي معك أية نصائح على الإطلاق.

ستتعلم كيف تستغل القلق المثمر بواسطة تحديد المشاكل التي تستطيع التعامل معها على الفور، مثل الحصول على خريطة طريق لرحلتك القادمة من نيويورك إلى بوسطن. إن القلق العقيم ينطوي على أسئلة تخيلية من قبيل "ماذا لو" مثل "ماذا لو وصلت هناك ولم يرد أحد أن يتحدث إليّ؟". وبمجرد أن تدرك هذا الفارق ستتعلم كيف تستخدم الاستراتيجيات الفعالة لحل المشاكل للتعامل مع المشاكل الحقيقية.

٢. *تقبل الواقع والتزم بالتغيير*. إنك تكره تقبل بعض الحقائق والاحتمالات التي قد لا تروق لك. وفي هذه الحالة، فإن قلقك يعد بمثابة احتجاج على الواقع. وقبولك لشيء ما لا يعني بالضرورة أنه يروق لك، أو أنك تظن أنه أمر عادل. والقبول أيضاً لا يعني أنه ما من شيء في مقدروك أن تفعله لتغيير أشياء بعينها. ولكن قبل أن تستطيع تغيير أي شيء، يجب أن تتعلم

أولاً أن تتقبل حقيقة أن المشاكل الحقيقية موجودة. ستتعلم أيضاً أن تتقبل أوجه قصورك. فأسباب قلقك تنحصر دائماً في *شيء يجب أن تقوم به*؛ فيجب أن تجني مزيداً من المال، وتحرص على ألا تصاب بالأمراض، وتساعد الآخرين ممن لم يلتمسوا مساعدتك. إن القلق يجعلك في قلب العالم. في هذه الخطوة، ستتعلم أنك تستطيع أن تصبح مراقباً للواقع بشكل أكبر، بدلاً من أن ترى نفسك قوة تحدد مصير العالم.

٣. *تحدَ تفكيرك المشوب بالقلق.* إنك دائماً ما تتنبأ بالمستقبل ("ربما أفشل")، وتحاول قراءة أفكار الآخرين ("إنه يظن أنني فاشل")، أو تفكر في الأفكار السلبية ("سيكون شيئاً مروعاً إذا لم أحصل على ما أريد"). سأقدم لك ١٠ وسائل لقهر هذه الأفكار غير المنطقية المتطرفة بما يضفي مزيداً من التوازن على حياتك. وفي هذه الخطوة، ستتعلم أيضاً كيف تحدد بواعث قلقك، والأفكار الشائعة التي تغلب على قلقك، وكثيراً من الأساليب، مثل كيفية ممارسة القلق، لكي تقلل من جرعة القلق التي تخيم على حياتك.

٤. *ركز على التهديد الأعمق.* إن القلق ينتابك حيال أشياء دون أخرى. لماذا؟ فمعتقداتك الأساسية هي مبعث قلقك. وربما كان قلقك بشأن عجزك عن بلوغ الكمال، أو خوفك من أن تُترك وحيداً، أو قلقك بشأن شعورك بالعجز، أو بشأن ظهورك بمظهر الغبي، أو بشأن التصرف بشكل يفتقر للمسئولية. في هذه المرحلة، ستكتشف كيف يمكنك التعرف على هذه المعتقدات الأساسية التي تتسبب لك في هذا الكم من التوتر وقهرها.

٥. *حوّل "الفشل" إلى فرصة للنجاح.* أسباب القلق في هذه الحالة تنبع من محاولات للاستعداد للفشل، والحيلولة دونه وترقبه. فالفشل بالنسبة لك قد يبدو كما لو كان احتمالاً كارثياً؛ شيئاً من الممكن أن يقع في أي لحظة إن لم تأخذ حذرك وتقلق بشأنه. سأقدم لك ٢٠ جملة لتلقيها على مسامعك للتغلب على خوفك من الفشل. بمجرد أن تتعلم كيفية التعامل مع الفشل، ما الذي يدعوك للقلق بعده؟

٦. *قم بتوظيف مشاعرك بدلاً من أن تقلق بشأنها.* إن القلق في واقع الأمر ما هو إلى استراتيجية لتجنب المشاعر البغيضة، حيث ينتابك القلق بشأن مشاعرك لأنك تعتقد أنه يجب عليك أن تتحرى العقلانية، والسيطرة عليها، ويجب ألا تستاء، ويجب أن تتسم مشاعرك بالوضوح، وأن تبدو مسيطراً على مجريات الأمور. وعلى الرغم من أنك تدرك تماماً أنك شخص متوتر لدرجة مدمرة، إلا أن خوفك من مشاعرك يدفعك لاستشعار مزيد من القلق. ولكن بدلاً من أن تحاول أن تدفع مشاعرك بالقلق، ستتعلم أن تستشعرها وتعايشها وتستغلها لصالحك.

٧. *أحكم سيطرتك على الوقت*. إنك تشعر بأن شعوراً بالإلحاح الزمني يسيطر عليك، وتحكمك الحاجة لأن تلم بكل شيء على الفور. في هذه المرحلة ستتعلم القضاء على عامل الإلحاح هذا وتقوم بتطوير ذاتك في الوقت الراهن بما يمكنك من الحصول على المزيد من حياتك الآن.

يعالج الجزء الثالث من الكتاب أشهر خمسة جوانب للقلق –الاستحسان، والعلاقات، والصحة، والمال، والعمل– ويقوم بتوظيف البرنامج المؤلف من سبع خطوات للتعامل معها. وعلى الرغم من أن كل جانب من جوانب القلق يستغل البرنامج المؤلف من سبع خطوات، إلا أننا سنتناول بالفحص أيضاً قضايا محددة متضمنة في كل جانب من هذه الجوانب. على سبيل المثال، عندما نقوم بتوصيف حالات القلق التي تشوب العلاقات، سنفحص كيف أثرت تجاربك في مرحلة الطفولة على نظرتك إلى العلاقات. وعندما نتناول أسباب قلقك بشأن صحتك بالمناقشة، سنحرص على تقييم أفكارك الساعية للكمال حول المظهر والأداء الجسدي. وعندما نقوم بتقييم أسباب قلقك بشأن المال، سنفحص أيضاً انحرافات محددة في أسلوب تفكيرك تؤدي بك إلى الهوس بمسألة خسارة المال.

والآن، دعنا نفحص أسباب قلقك؛ وأسباب استمرار هذا القلق.

الجزء ١

كيفية وسبب الإصابة بالقلق

١

فهم القلق

القلق متفش في كل مكان. فنحن جميعاً نقلق بما في ذلك أنا. وأنت لست وحيداً في شعورك بالقلق. والواقع أن ٣٨ بالمائة من الناس ينتابهم القلق يومياً، وكثير من الناس يزعمون أنهم مصابون بالقلق المزمن؛ إذ يقولون: "لقد انتابني القلق ولازمني طوال حياتي". ولكن ما هذا سوى مؤشر متواضع لا يدلل حقاً على مدى الأثر الذي صار للقلق على كافة جوانب حياتنا بما يحد من استمتاعنا وإشباعنا. فالقلق هو المكون الأساسي لكافة اضطرابات الحصر النفسي والاكتئاب. فقد أظهرت الأبحاث أن القلق هو مرحلة استهلالية للاكتئاب؛ فالمرء يظل يتشبث بالقلق حتى يصاب بالاكتئاب. جدير بالذكر أن نصف سكان الولايات المتحدة الأمريكية عانوا من مشاكل مستعصية بسبب الاكتئاب، والقلق، أو إدمان المخدرات في وقت ما من حياتهم. ولوحظ أن كلاً من الاكتئاب والقلق وتعاطي المواد المخدرة شهدت زيادة كبيرة في الخمسين عاماً الماضية.

ومشكلة القلق تعد من إحدى المشاكل التي تتطلب حلاً سريعاً وجذرياً. ولكن لكي نجد هذا الحل، يجب أولاً أن نفهم القلق.

الأنواع المختلفة للقلق

لنتعرف على ثلاثة أشخاص مصابين بالقلق.

- جين تبلغ من العمر ٣٢ عاماً ولازالت عزباء. ولقد انفصلت عن روجر من توها بعد علاقة دامت لعامين. فقد كانا يناقشان مسألة الزواج، ولكن روجر انتابه الخوف من الفكرة، وطفح الكيل بجين منه. فقد شعرت بعدم رغبتها في الانتظار إلى ما لا نهاية حتى يجمع

روجر زمام أمره ويعقد النية على الزواج، ولذا فقد قررت إنهاء العلاقة. وهي تعلم أنها اتخذت القرار الحكيم، ولكنها الآن قلقة وتحدث نفسها قائلة: "هل سأعثر يوماً على شخص يستطيع الالتزام تجاه مسألة الزواج؟ وهل سيمكنني إنجاب الأطفال؟". إنها تجلس في شقتها ليلاً تتناول الكعك وتشاهد المسلسلات الكوميدية.

- يبلغ براين من العمر ٤٥ عاماً. وهو لم يقدم إقراره الضريبي منذ عامين. إنه يجلس بالبيت وحيداً –بالضبط مثل جين– ناعتاً نفسه بالفشل؛ إذ كان من الغباء ألا يقدم إقراره الضريبي طوال هذه الفترة. ويتخيل رجال المباحث الفيدرالية وهم يقتحمون عليه منزله ويعتقلونه ويكبلونه بالأصفاد. إن براين يدرك، في عقله المنطقي، أنه لم يرتكب جرماً؛ فقد احتجز أحد العاملين لديه الضرائب، وتأخر هو في تقديم إقرار بها فحسب. وأسوأ التبعات قد لا تتعدى سداد غرامة لا أكثر ولا أقل. ولكن كلما جلس وشرع في حساب ضرائبه، تقلصت عضلات معدته، وتسارعت الأفكار في عقله، وغلب عليه شعور غامر بالخوف. ولكي يتجنب مثل هذا الشعور، يقوم بتشغيل التليفزيون على شبكة الترفيه والبرامج الرياضية، ويحدث نفسه قائلاً: "سأنتظر لوقت أنسب".
- ديان على وشك أن تبلغ الأربعين من عمرها في الشهر القادم. ولقد خضعت لفحص طبي شامل منذ أسبوعين، ولم يكن هناك ما يشوبها. ولكنها تشعر أن ثمة خطباً يعيب صدرها، وتشرع في محادثة نفسها قائلة: "هل هو السرطان؟". وعلى الرغم من أن الطبيب أكد لها أن صحتها جيدة جداً، إلا أن ديان تعرف أن المرء لا يستطيع أن يتحرى الحذر طوال الوقت مهما حاول. منذ ستة أشهر ظنت ديان أنها مصابة بمرض التصلب الضموري الجانبي. واطمأنت عندما علمت أنها لا تعاني من أية مشاكل عصبية خطيرة؛ فيما عدا حالة سيئة من التوتر العصبي. إن ديان على يقين من حقيقة مخاوفها؛ على الرغم من أن كل من حولها ينصحونها باستشارة طبيب نفساني.

يسعني أن أكتب مجلدات ضخمة حول أشخاص يعانون من القلق. وربما أن أحد هذه المجلدات سيخط بقلمك أنت! إننا نقلق حيال كل شيء؛ نقلق من الرفض، والوحدة، والإخفاق في الاختبار، ونقلق من ألا نظهر بالمظهر اللائق، ومن آراء الآخرين فينا، ومن المرض، ومن السقوط من فوق الجرف، أو الموت في حادث طائرة، أو خسارة أموالنا، أو التأخر، أو الإصابة بالجنون، أو من أن تراودنا أفكار أو مشاعر غريبة، أو من أن نتعرض للإهانة والإذلال.

إنك تجد نفسك مرتبكاً مشوشاً بأفكار كالتالية:

- أنا أعرف أنني لا أفتأ أتوقع الأسوأ، ولكنني لا أستطيع أن أفعل شيئاً حيال هذا.
- حتى عندما يؤكد لي الآخرون أن الأمور ستسير على ما يرام، لا يسعني سوى القلق.
- إنني أبذل قصارى جهدي لإخراج هذه الأفكار من رأسي، ولكنها تطاردني على الدوام.
- إنني أعلم أن هذا احتمال مستبعد، ولكن ماذا لو حدث لي؟

- لم لا أستطيع أن أسيطر على أفكاري؟
- لِمَ أدفع نفسي إلى حافة الجنون بسبب هذا القلق؟

يظن جريج، على سبيل المثال، أن الأمور ستسوء في العمل إن لم ينته من مشروعه في الوقت المحدد له. وحتى بعد أن ينتهي منه، نجد أنه ينشغل بما إذا كان المشروع سيرقى للمستوى المطلوب. فرب العمل قد يستاء منه. ماذا لو استشاط غضباً لدرجة تدفعه لأن يطرده؟ فقد تم تسريح ٣ أشخاص في الشهر الماضي على كل حال. وكيف ستتلقى زوجته الخبر إن حدث هذا؟ ستصاب بالإحباط بالطبع. ويلاحظ جريج الآن أنه يعاود القلق، فيحدث نفسه قائلاً: "إن القلق ينتابني طوال الوقت، ولا يسعني السيطرة على هذا القلق أبداً. لن أذوق طعم النوم الليلة، وحينئذ سأصاب بالإرهاق، وحينها لن أستطيع أن أنجز هذا المشروع". ويستمر على هذا المنوال يدور في دائرة مغلقة.

إن جريج يعاني من مرض يعرف باضطراب القلق العام GAD، أو ما أطلق أنا عليه اسم "مرض ماذا لو". إن جزءاً كبيراً مما ستجري مناقشته في هذا الكتاب يرتبط بصورة مباشرة بهذا النوع من القلق. إذا كنت تعاني من هذه المشكلة، فاعلم أنك تقلق بشأن العديد من الأشياء المختلفة؛ المال، أو الصحة، أو العلاقات، أو الأمان، أو الأداء. كما أنك تقلق من أنك قد لا يكون لك سلطان على أسباب قلقك. وهذا النوع من الاضطرابات الناجمة عن القلق هو أطولها تشبثاً بالمريض وملازمة له. ففيها ينتقل المرء من قلق إلى آخر، متنبئاً بكارثة تلو الأخرى، بالإضافة إلى أنك تقلق بشأن قلقك بصورة مفرطة. والأمر لا يقتصر على شعورك بالقلق فحسب، بل إنك تجد صعوبة في النوم، وينتابك شعور بالتوتر، والانزعاج، والإرهاق، وتعاني من سوء الهضم، وتتصبب عرقاً، وتشعر بالعصبية معظم الوقت. ويصبح من الصعب بالنسبة لك أن تسترخي. ولا عجب أنك تعاني من الاكتئاب في معظم الأحيان، أو أنك تعاني من مشاكل جسدية مثل متلازمة الأمعاء المضطربة.

حوالي ٧ بالمائة من البشر يعانون من اضطراب القلق العام. والنساء عرضة للإصابة بهذا المرض أكثر مرتين من الرجال. فهذه حالة مزمنة أقر المصابون بها أنهم لم يكفوا عن القلق طوال حياتهم. وفي الغالب، يبدأ أول قلق حاد في نهاية مرحلة المراهقة أو بداية الرشد. وأغلب من يصابون بمرض اضطراب القلق العام لا يلجئون إلى العلاج النفساني؛ بل عادة ما يقومون بزيارة لطبيبهم ويشتكون من أعراض جسدية غامضة، مثل الإرهاق، والآلام، واضطراب الأمعاء، ومشاكل النوم. أما هؤلاء الذين يلجئون إلى الطبيب النفساني في نهاية المطاف، فإنهم ينتظرون لفترة طويلة قبل أن يقدموا على هذه الخطوة؛ يصل متوسطها إلى ١٠ سنوات. والواقع أن القلق يعد مشكلة متفشية بشكل رهيب لدرجة أنها قد لا تبدو مشكلة على الإطلاق، وذلك لأنك تحدث نفسك قائلاً: "نعم، إنني شخص شديد القلق"، معتقداً أنه ما من شيء تستطيع أن تفعله حيال الأمر. وتعتقد أنك "كنت قلقاً دائماً؛ وستظل على هذه الحال للأبد".

إن القلق ليس قاصراً على اضطراب القلق العام، فبالإضافة إلى هذا المرض، هناك نوع آخر من البشر يعانون من أنواع أكثر تحديداً من القلق؛ كالخوف من موقف بعينه على سبيل المثال. وحالات القلق هذه الأكثر استهدافاً تعد جزءاً من كل الاضطرابات ذات الصلة بالقلق، ومكوناً أساسياً للاكتئاب. وهذا أمر مهم لسببين. أولاً، إذا كنت تعاني من اضطراب القلق العام –أو كنت

مصاباً بالقلق المزمن- فالأرجح أنك تعاني من مشاكل أخرى ذات صلة بأحد اضطرابات القلق الأخرى أو الاكتئاب. وثانياً، إذا نجحنا في علاج القلق الذي ينتابك، فمن المفترض أن تتقلص الاضطرابات ذات الصلة بالقلق التي تصيبك وكذا الاكتئاب بشكل هائل.

ألقِ نظرة على الأنواع المختلفة لحالات القلق والاضطرابات الناجمة عن القلق بالجدول أدناه وحدد ما إذا كان أحدها ينطبق عليك في بعض الأحيان. من الأرجح أنك تعاني من إحدى حالات القلق المدرجة بهذا الجدول.

جدول ١-١

القلق	أمثلة	الإجراءات التي تقوم بها أو الأشياء التي تتجنبها	الاضطراب المتعلق بالقلق
تقييم الآخرين لك، الإهانة، النبذ	سيلاحظون توتري. وسترتعش يداي، ولن أتذكر شيئاً.	ما تتجنبه هو الحديث على الملأ ومقابلة أشخاص جدد	اضطراب القلق الاجتماعي
الخوف من موقف أو شيء محدد	سأقع من فوق الحافة. سأغرق. سأقع في شرك. ستتحطم الطائرة. الموقف خطير.	ما تتجنبه هو الأماكن المرتفعة، والماء، والحشرات، والثعابين، والفئران، والأماكن المغلقة، والطيران	رهاب أشياء محددة
ترك عمل دون إتمامه، التعرض للتلوث، ارتكاب الأخطاء، مراودتك أفكار ومشاعر تخشاها	لم أحكم غلق الباب. الجراثيم تغطي يدي. إذا راودتني فكرة عنيفة، فربما تصرفت بناء عليها.	ما تقوم به هو أن تكرر الأفعال مراراً وتكراراً، وتتحقق من كل شيء أكثر من مرة، وتتجنب لمس أشياء بعينها، وتتجنب المواقف أو الأشخاص الذين يثيرون فيك أفكاراً ومشاعر غير مرغوب فيها	اضطراب الوسواس القهري
شعورك بأن أحاسيسك الجسدية ستخرج عن سيطرتك وستؤدي بك إلى الجنون أو المرض	قلبي يدق بسرعة؛ سأصاب بأزمة قلبية. أشعر بالدوار لدرجة أنني سأسقط على الأرض. سينتابني القلق الشديد لدرجة تدفعني للصراخ.	ما تتجنبه هو التواجد في أماكن -سواء كانت مسارح، أو مطاعم، أو طائرات- يسد أمامك فيها طريق الخروج. والتواجد في الأماكن المفتوحة؛ مثل الشوارع والمراكز التجارية والملاعب	اضطراب الفزع

القلق	أمثلة	الإجراءات التي تقوم بها أو الأشياء التي تتجنبها	الاضطراب المتعلق بالقلق
الاعتقاد بأن الخيالات والأفكار المقحمة تعني أن ثمة خطباً مروعاً سيحدث لك	راودتني خيالات أخرى لكارثة؛ يجب أن أخرج من هنا. راودني كابوس؛ الأمر خطير.	ما تتجنبه هو المواقف ذات الصلة بصدمتك الأولى؛ الأشخاص، والأماكن، والأفلام السينمائية، والقصص	اضطراب توتر ما بعد الصدمة (الكَرْب التالي للرَّضْح)
الاعتقاد بأن المستقبل مظلم ولا رجاء منه. مراودة الأفكار والمشاعر المتكررة حول معاناتك الخاصة	ما من شيء سيجدي، وسينتهي بي الحال إلى الفشل. ماذا دهاني؟ لمَ أعاني من كل هذه المشاكل الكثيرة؟	ما تتجنبه هو مساعدة نفسك؛ لقاء الآخرين، والاضطلاع بتحديات جديدة، ووضع أهداف، وحل مشاكلك	الاكتئاب

إن كنت تعاني من القلق الاجتماعي، فأنت تقلق من أن ينظر إليك الآخرون على أنك ضعيف، وهش، وقلق. وأنت خجول، ومن السهل أن تصاب بالرعب، وتخشى الحديث على الملأ، وتقلق من أن يراك الآخرون قلقاً. إذا كنت تعاني من اضطراب توتر ما بعد الصدمة، فإنك تخشى أن الخيالات المقحمة والكوابيس المخيفة لن تتركك وشأنك وأن شيئاً مروعاً سيقع لك. وإذا كنت تعاني من مخاوف محددة، مثل الخوف من الطيران، فإنك تقلق من الإصابة بالأذى أو الموت. أما إذا كنت تعاني من اضطراب الوسواس القهري، فإنك تخشى من عدم إتمام عمل ما قمت به، أو تخشى من أن تتلوث، أو من أن أفكارك قد تؤدي بك إلى نزوات خطيرة.

والآن وقد قمت بتقييم الأنواع المختلفة من القلق التي تعاني منها لمشاكل الاضطرابات المتعلقة بالقلق المختلفة، دعنا نلقِ نظرة أكثر عمقاً على السبب الذي يجعل القلق يدوم معك، بغض النظر عن عدد المرات التي تنتهي فيها الأشياء إلى نهاية سعيدة.

لماذا تستمر في القلق؟

تنتابك مشاعر متضاربة حيال أسباب قلقك. فمن ناحية، تصيبك بواعث قلقك بالإزعاج؛ فلا تستطيع معها النوم، ولا يسعك أن تخلص عقلك من هذه الأفكار التشاؤمية. ولكن أسباب القلق هذه تحمل في طياتها قدراً من المنطق بالنسبة لك. فتعتقد، على سبيل المثال:

- ربما سأجد حلاً.
- إنني لا أود أن أغفل أي شيء.
- إذا واصلت التفكير قليلاً، فربما أتوصل لحل.
- لا أود أن أتعرض للمفاجأة.
- أود أن أكون مسئولاً.

من الصعب عليك أن تتخلى عن حالات القلق التي تنتابك لأنها، بشكل أو بآخر، آتت ثمارها بالنسبة لك.

علمك أبواك القلق

من أين جاءك كل هذا القلق؟

من المثير أن حالات القلق لا تصف بصفة عامة حدوث أشياء مروعة في الفترة التي تنتاب فيها المريض، بل والواقع أنه ما من شيء يشذ عن الطبيعي يبدو وأنه يحدث في أثناء الشعور بالقلق. لا صدمات شديدة، ولا خسائر فادحة، على الأقل ليس الآن.

- ***الصدمات.* لقد عانى القلقون المزمنون من مستوى أعلى من الصدمات –خاصة التهديد الجسدي بالإيذاء– عندما كانوا صغاراً. ولكن عندما بلغوا رشدهم، صار من المستبعد بالنسبة لهم أن يقلقوا بشأن التهديد الجسدي! وأحد الأسباب وراء هذا هو أنهم قد يتجنبون التفكير في أشياء مزعجة. فطلبة الجامعة الذين عانوا من القلق الشديد صرحوا بأنهم يقلقون بشأن أشياء بعينها لأنهم لا يودون التفكير في أشياء أخرى قد تكون أكثر ترويعاً. وهذا أمر شديد الأهمية –كما سيتبين لك لاحقاً– لأن الكثير من القلق هو في الواقع محاولة لتجنب مشاعرك.**
- ***الآباء القلقون المفرطون في الحماية.* إن الراشدين الذين يصابون بالقلق كان لهم آباء ورثوهم إياه. وربما أن الأطفال حاكوا أسلوب التفكير المشوب بالقلق هذا. وكانت أمهات الأشخاص القلقين مفرطات في حمايتهم وحاولن وقاية أبنائهن مما ظنوا أنه عالم خطر، كأن يقلن لهم أشياء من قبيل: "لا تتأخروا مساءً، فهذا خطر"، و"لا تنسوا ارتداء القفازات"، و"تأكدوا من النظر في كلتا الجهتين عند عبور الطريق". والرسالة التي تنطوي عليها مثل هذه العبارات هي ضرورة توخي الحذر طوال الوقت، والسيطرة على البيئة المحيطة بك.**

وكثير من هؤلاء الأمهات جمعن بين الإفراط في حماية الأبناء والافتقار إلى الحنان والدفء. وبالتالي كن مسيطرات ومقحمات دون أن يبدين سوى أقل قدر ممكن من التعاطف والحب. وبذا

تعلم الطفل "أن العالم يفتقر إلى الأمان وأنا لست كفئاً (لأن أمي يجب أن تملي علي ما أفعله)، كما أنه لا يوجد مكان آمن ومريح أستطيع أن ألجأ إليه طلباً للدعم والمساعدة".

- *الأبوة المعكوسة*. إن هؤلاء الأمهات عادة ما يجعلن الطفل يتقمص دور الوالد لهن. فقد شاركت الأم الطفل مشاكلها وعقدت آمالها على أن يهدئ الطفل من روعها. إن هذا الانعكاس في الأدوار يساهم في النزوع إلى القلق لاحقاً؛ خاصة القلق حيال أفكار ومشاعر الآخرين. لقد صرحت لي ذات مرة إحدى المصابات بالقلق بأن تبادل الأدوار بينها وبين والدتها جعلها تشعر أن أحداً لا يكفل لها الحماية، وبالتالي انتابها القلق.

ونتيجة لهذا أن أشيع أنواع القلق الذي يصيب مرضى القلق المزمنين هو القلق حول العلاقات. فالقلقون من هذا النوع ينتابهم القلق من أنهم لا يثرون علاقاتهم بالقدر الكافي مع الآخرين. وينتابهم القلق أيضاً من خذلان الآخرين أو استيائهم أو حزنهم. والواقع أن الأشخاص القلقين يبدون أفضل من الأشخاص الذين لا يعانون من القلق من حيث إن الفريق الأول أكثر قدرة على التنبؤ بمشاعر الآخرين.

- *المشاعر المتجاهلة من قبل الآباء*. إن القلقين نشئوا على أيدي آباء تعاملوا مع مشاعر أطفالهم كما لو كانت مصدر إزعاج لهم، أو كما لو كان الطفل مطلقاً العنان لأهوائه لمجرد أنه يستشعر مشاعر مؤلمة أو بغيضة. ولذا، فإن هؤلاء الأطفال يكبرون معتقدين أنه من غير المسموح لهم أن يستشعروا أية مشاعر، وأن أحداً لن يدعمهم.
- *ارتباطات عاطفية غير آمنة*. إن الراشدين الذين يصابون بالقلق من الأرجح أنهم تربوا على يد أب وافته المنية قبل أن يبلغ الطفل سن السادسة عشر. وفقدان الوالد قد يصيب الطفل بمزيد من القلق خوفاً من خسارة علاقات شخصية أخرى مثل انقطاع العلاقات العاطفية، أو استياء الآخرين منه، أو غير ذلك من الصراعات والخلافات التي من الممكن أن تنشب. وعادة ما يتسم الرابط الذي ربط بين هذا النوع من الأشخاص وآبائهم بافتقار عامل الأمان. وهذا يعني أنهم لم يكونوا على يقين أبداً من أن آباءهم سيظلون بجوارهم، ولم يستطيعوا التعويل على إبداء آبائهم الاهتمام بهم، أو خشوا من أن يرحل الوالد أو يموت.

أخبرتني سيدة كان القلق ينتابها حيال انتهاء علاقتها أن أمها كانت تهددها بالانتحار عندما كانت طفلة. والآن صارت تشعر بأن أي علاقة من الممكن أن تنتهي في أية لحظة إلا إذا تحرت الحذر واليقظة. وهناك امرأة أخرى كان القلق ينتابها حيال أموالها واحتمال أن تُترك وحيدة، على الرغم من أنها كونت ثروتها بمجهود ذاتي وكان لها عدد كبير من الأصدقاء. وشرحت لي موقفها قائلة إنها عندما كانت طفلة كانت أمها تشتكي من آلام في صدرها وتخبرها أن الخطر في كل مكان في هذا العالم. وكانت تخشى من أن تموت أمها إذا خرجت من البيت للعب لفترة

طويلة. والواقع أنها أخبرتني أنها شعرت بعجزها عن إنجاز أي عمل من تلقاء نفسها ظناً منها أن هذا من شأنه قتل أمها. وعلى الرغم من خلو المشهد من المنطق، إلا أن مصدر القلق هذا لازمها حتى بعد أن بلغت رشدها.

- *الخزي.* إن أمهات الأطفال الذين يتسمون بالخجل ركزن بشدة على الخزي كوسيلة للسيطرة على أطفالهن. فقد درجن على قول أشياء من قبيل "ماذا سيعتقد الآخرون فيك؟" أو "لقد خيبت أملي حقاً" أو "لا تدع أحداً يعلم أنك فعلت هذا". إن الخزي يجعلك تشعر وكأنه يتحتم عليك إخفاء ماهيتك وما تمثله. والأطفال الذين ينشئون في كنف آباء من هذا النوع، يخجلون من أن ينظر إليهم الآخرون كما لو كانوا معيبين أو متوترين.

الأمر منطقي بالنسبة لك

لا أظن أن الناس يريدون أن يصابوا بالقلق أو يبحثون عن الألم والمعاناة. والواقع أن القلق هو وسيلة يستطيع الناس من خلالها تجنب ما هو أسوأ منه. فالقلق هو استراتيجيتك للتكيف مع حقيقة تراها غامضة ملتبسة، لا سلطان لك عليها، وخطرة ومليئة بالمشاكل. إنك تنظر للقلق كوسيلة للتصرف بشكل مسئول، والحيلولة دون تحقق أسوأ مخاوفك، وتحفيز ذاتك لإنجاز المهام المنوطة بك، وتجنب المشاعر البغيضة التي تظن أنها على وشك أن تطفو على السطح. وحتى تدرك السبب وراء منطقية شعورك بالقلق، والسبب وراء احتمال خطأ نظرياتك حول القلق، قد تكون متردداً فيما يتعلق بالتخلي عن القلق. لنلقِ نظرة على هذه الأفكار عن كثب.

١. *أنت تعتقد أن القلق يساعدك على حل المشاكل.* إن القلق ينتاب الناس ويدفعهم لشغل بالهم لأنهم يظنون أنهم سيجدون حلاً لمشاكلهم. ويعتقدون أن القلق سيكفل لهم الإعداد، والحماية، والوقاية من وقوع السوء. وعندما يطرح الباحثون أسئلة على الناس حول ما يأملون في تحقيقه من وراء القلق بشأن الأشياء السيئة، يأتي الجواب كالتالي: "ربما أكتشف طريقة لتسوية مشاكلي" أو "ربما استطعت أن أكتشف سبب المشكلة".

٢. *أنت تعتقد أن العالم مشوب بكثير من المخاطر ويصعب عليك التكيف معه.* وتعتقد أن أذى عظيماً من الأرجح أن يصيبك، ولذا فإن القلق ينتابك لكي تحول دون وقوع هذا الأذى. إن الأشخاص القلقين يهتمون بالمعلومات المنذرة (على سبيل المثال، علامات النبض) ويفسرون المعلومات الملغزة على أنها تهديدية. والمعلومات الملغزة من الممكن أن تتخذ الشكل التالي "لست متأكداً من شعور كارول، ولكنني أراهن أنها لا تتكلم إلي لأنني لا أروق لها". إن القلقين يستخدمون مجساتهم بحثاً عن مصادر التهديد، ويرون الخطر حتى وإن لم يكن له وجود، ودائماً ما ينشّطون أجهزة الرادار لديهم لأن حياتهم تبدو دائماً ساحة معركة.

لقد طلب من القلقين في إحدى الدراسات كتابة أسباب قلقهم على مدار فترة دامت لأسبوعين ويتوقعون ما يمكن أن يحدث. والواقع أن ٨٦ بالمائة من نتائج هذه الدراسة جاءت إيجابية. فالأمور غالباً ما كانت تسير على أفضل من المتوقع. ووجد أيضاً من خلال هذه الدراسة أنه في ٧٩ بالمائة من الوقت تمكن الأشخاص المصابون بالقلق من التكيف مع العديد من النتائج السلبية بأفضل مما توقعوا.

إن الأشخاص المصابين بالقلق يفترضون أن العالم مليء باحتمالات النبذ والفشل وأن تنبؤاتهم دقيقة. فهناك امرأة، بعد أحداث الحادي عشر من سبتمبر المؤسفة، ظنت أن احتمالات موتها على يد أحد الإرهابيين في المستقبل تصل إلى ١٠٠ بالمائة. وغير ذلك من الشخصيات القلقة تعتقد أنه من الأرجح أن تصاب بمرض عضال، أو تفلس، أو تفشل علاقاتها. إن ما يقودهم هو التشاؤم المتغلغل.

٣. *القلق يساعدك على تجنب التفكير في أسوأ النتائج المحتملة*. إنك تركز على المؤشرات التي تستطيع أن تلتقطها مبكراً وتحول دون حدوث كارثة مستقبلية تخشاها. وعلى الرغم من أنني قلت تواً في الفقرة السابقة إن القلق قد يصيبك حيال أسوأ النتائج المتوقعة، ولكن ما تفعله حقاً هو القلق بشأن كافة النتائج السلبية التي تقع قبل أن يقع أسوأ الفروض على الإطلاق. إن الأساس المنطقي وراء هذه الفكرة هو: "إذا تسنى لي ملاحظة كافة المؤشرات الأصغر التي تقع قبل وقوع الكارثة، يمكنني إدراك الموقف مبكراً وتجنب التفكير في هذه الكارثة أو تصورها".

على سبيل المثال، كان هناك طبيب أسنان انتابه القلق بشأن تدهور عمله؛ فكان يتوتر كلما اتصل مريض ليلغي موعده، أو كلما مرت عليه ساعة دون عمل فيقول محدثاً نفسه: "يا إلهي، هناك ثغرات في جدول أعمالي، ودخلي يتدنى. إنني أتساءل ما إذا كانت مهنتي تشهد كساداً. وأتساءل ما إذا كان دكتور سميث أعرض عن إحالة مزيد من المرضى إليّ بسبب فشلي في علاج الحالة الأخيرة. وأتساءل ما إذا كنت أفقد اتصالاتي بمصادر تحويل المرضى. وأتساءل ما إذا كان يجب علي أن أتصل بدكتور سميث لتناول الغداء معه".

إن هذا الطبيب لم يسمح لنفسه للوصول إلى أكثر الأفكار التي تنتابه رعباً: "سينهار عملي بالكلية وسأفلس"، إذ تجنب هذه الفكرة بواسطة التركيز على الأحداث الجارية -مثل إلغاء مريض موعده- ثم حاول أن يكتشف كيفية تجنب هذه الأحداث في المستقبل.

عندما أطلب من المصابين بالقلق المزمن محاولة التفكير في سلسلة الأحداث التي من الممكن أن تؤدي إلى أسوأ الفروض الممكنة، يستغرقون وقتاً أطول حقاً للوصول إلى هذه النتيجة، ويواصلون التوصل إلى نتائج أقل سوءاً، بسرد كافة الأمور غير المبشرة التي تسبق أسوأ الفروض. وهذا أمر مهم: فطالما أن القلقين المزمنين يركزون على أحداث ضئيلة الأهمية بغرض الكشف عنها وتغييرها (إن أمكن)، فإنهم نادراً ما يواجهون أسوأ مخاوفهم؛ وأعني مخاوفهم من الكارثة المروعة. وكنتيجة لهذا، فإنهم لا تُتاح لديهم الفرصة *لرفض* هذا الخوف.

٤. *يحول خوفك دون استشعارك المشاعر القوية.* ربما أن الآخرين قالوا لك: "إنك تكثر من التفكير". وهذا التصريح فيه شيء من الصحة. فالقلق هو وسيلة لتجنب المشاعر بواسطة "الإفراط في التفكير". فبصفتك شخصاً مصاباً بالقلق، فإنك تفكر أكثر مما تشعر، وتحاول أن تفكر في المشاكل بدلاً من أن تستشعر المشاعر التي تنتابك. فالقلق هو وسيلتك "للإبقاء على المشكلة في ذهنك" دون استشعار الأثر الانفعالي لها.

٥. *إنك تصاب بالتوتر عندما ينتابك القلق.* بينما ينتابك القلق، لا يزداد معدل توترك. فالأشخاص الذين يعانون من القلق وغيرهم ممن لا يعانون منه تختلف استجابتهم لما يتهددهم بشكل جذري. فعندما ينظر الشخص الذي لا يعاني من القلق إلى صورة تهديدية، يشعر بالخوف ويزداد معدل ضربات قلبه. وبتعريضه المتكرر لهذه الصورة، ينخفض مستوى التوتر لديه. أما بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من القلق، نجد أن هذه العملية مختلفة كل الاختلاف. فمن يعانون من القلق تكون مستويات التوتر لديهم مرتفعة في أغلب الأحيان، ولذا فعند عرض صورة تهديدية عليهم لا يبدون أية زيادة، كما لو كانوا يتعاملون معها وكأنها "تهديد عادي".

ولا يتقلص مستوى التوتر لدى الشخص المصاب بالقلق بتعرضه مراراً وتكراراً للصورة التهديدية. وهذا أمر شديد الأهمية، لأنه في ظل كافة الأشياء الأخرى التي نخشاها في الأغلب، تتقلص رهبتنا كلما طال احتكاكنا بالموقف. ولذا، فإذا كنت أخشى من استقلال المصعد بيد أنني أستقله آلاف المرات، تقل درجة خوفي. ولكن هذا ليس الحال مع الأشخاص الذين يعانون من القلق، فهذا النوع من الأشخاص يستغرق وقتاً أطول لكي يتقلص توتره عندما يتعرض لتهديد ما. ويبدو الأمر كما لو كانوا لا يستشعرون التهديد من الأساس. وهذا لأن الشخص القلق دائماً ما يكون يقظاً وعلى حذر؛ في حالة من التوتر. إن قلقك يكبت توترك لأنك تعتقد حقاً أنك تقوم بعمل بناء عندما تقلق. ولكن عندما تحجم عن القلق، يرتفع مستوى التوتر لديك. ويبدو الأمر كما لو كان التوتر يتطور في كمون عندما ينتابك القلق. وهذا هو السبب وراء أن الأشخاص المصابين بالقلق يصابون بمزيد من التوتر في العادي، على الرغم من أنهم أقل توتراً متى انتابهم القلق!

٦. *القلق يوهمك بأنك مسيطر على الأمور.* إذا كنت مصاباً بالقلق، فالأرجح أن أحدهم وصفك بأنك "شخص مهووس بالسيطرة". فعندما تتوتر، يغلب عليك الاعتقاد بأن الأمور ستخرج عن سيطرتك، وتحاول السيطرة على ما سيحدث بالتفكير في أسوأ الاحتمالات كلها ثم إيجاد الحلول المناسبة لها. وتحدث نفسك قائلاً: "لابد أن أكتشف احتمالات أن تسوء الأمور ثم أتأكد من الحيلولة دون حدوث هذا". إنك تحاول أن تحل مشكلة قبل أن تتطور وتصبح مشكلة أكبر؛ أو قبل أن تصبح كارثة.

ولأنك تشعر بأن الأمور أو الأحداث خارجة عن سيطرتك، فإنك تحتمي بالقلق لكي تستقي منه سيطرة على الأمور. ولا تفتأ تحدث نفسك قائلاً: "ما المكروه الذي يمكن أن يحدث؟" و"كيف أستطيع أن أسيطر عليه؟". عندما نتنبأ بالخطر أو التهديد، فإننا نسعى لكسب شيء من السيطرة.

على سبيل المثال، إذا كنت تخشى الكلاب، فإنك تظهر سيطرتك على الأمر بواسطة تجنب الكلاب متى رأيتهم على الرصيف. وإذا انتابك قلق هوسي تجاه التلوث، فإنك تظهر سيطرتك على الأمر بغسيل يديك ثلاثين مرة. وإذا كنت قلقاً بشأن ظهورك بمظهر الأبله أمام الغرباء، فربما تقبض بيديك على جانبي المنضدة لكي تشعر نفسك بالتوازن والاستقرار. إنك تبحث عن وسيلة ما تكفل لك السيطرة على الأمور. ونحن نطلق على هذه التصرفات "سلوكيات الأمان" لأنها تضفي عليك شعوراً بالأمان. إنك تستخدم قلقك فعلياً كوسيلة للسيطرة على الأمور. وطالما أن القلق ينتابك قبل أن يقع مكروه ما، فلا يقع، تشرع في الاعتقاد بأن القلق حال دون وقوع المكروه.

ولذا فعندما ينتابني القلق حول حدوث مكروه -سواء كان الفشل في الاختبار، أو الموت تحت عجلات الحافلة، أو النبذ من قبل كل النساء اللائي أتحدث إليهن- ولكن هذه الأحداث لا تقع فعلياً، لمَ لا أتخلى إذن عن كل قلقي وأنعم بالعيشة السعيدة التي كان من المقدر لي أن أعيشها؟ لأن عقلي البدائي يملي علي أشياء من قبيل: "بوب، لنبحث الأمر بعقلانية. لقد كان القلق ينتابك بسبب الاختبار، والموت تحت عجلات الحافلة، والنبذ من كافة النساء. واجتزت الاختبار، ولم تدهسك عجلات الحافلة، ولم تلق النبذ من كل النساء. إذن لم يحدث مكروه فظيع. ألا يثبت هذا لك أن القلق يؤتي ثماره؟ فقد أصابك القلق، ولم يقع لك مكروه، ولذا فقد نجحت هذه السياسة. انتهت القضية. كفاك إزعاجاً. إنني منشغل بعملي".

إن هذا ما يتعارف عليه العلماء النفسيون بـ "الارتباط الوهمي"، إذ يبدو أن هناك ارتباطاً بين شيئين لمجرد أنهما يتزامنان في حدوثهما. ولذا فإن السيارات تتحرك للأمام عندما تتحول الإشارة إلى اللون الأخضر. يتزامن الحدثان تقريباً، بيد أن الارتباط لا يدلل على أن أحدهما سبب للآخر. لنفترض أن "بيني" تستيقظ من النوم في كل صباح، فتشرق الشمس بعدها بخمس عشر دقيقة. هل تكون "بيني" هي السبب في شروق الشمس؟

٧. *أنت تشعر بأن القلق يجعلك مسئولاً*. ربما يلوح لك أنك مسئول عن التفكير في كافة النتائج السلبية التي من الممكن أن تحدث، ثم التوصل إلى وسائل تحول دون حدوثها. فتفكر قائلاً: "أتساءل ما إذا كان هذا الورم سرطانياً. والآن، طالما أنني أفكر في هذا الاحتمال، صار منوطاً بي أن أبذل كل ما في وسعي لكي أكتشف حقيقة هذا الورم".

إن الناس ينتابهم القلق لأنهم يظنون أن القلق علامة تميز الإنسان الحذر، والمسئول، وحي الضمير. لندرس حالة ليزا على سبيل المثال. فابنها تشاك البالغ من العمر ٣٢ عاماً لم يتزوج بعد، ولكنه كان يعيش مع امرأة يهتم لأمرها كثيراً. ولقد كان يعمل في وظيفة مرموقة وحصل لتوه على ماجستير إدارة الأعمال من إحدى كليات إدارة الأعمال الشهيرة. ولكن ليزا خشيت ألا يتزوج تشاك أبداً، وألا يحقق النجاح على المستوى العملي، وألا يعتني بنفسه العناية الواجبة بالطبع، وانتابها القلق حيال كل هذا. ولقد كان هذا القلق يثير جنون تشاك، بيد أن ليزا ظنت أن قلقها على تشاك هو علامة على اهتمامها به، ودليل على صلاحها كأم.

٨. *القلق وسيلة للتقليل من الشك.* أنت لا تطيق الإحساس بأنك لست متأكداً من شيء ما. وتظل تقول لنفسك أشياء مثل: "إنني لا أعلم حقاً" أو "من الممكن أن يحدث"، أو "هذا أمر محتمل دائماً"، أو "لست متأكداً بعد". وينتابك شعور بأنك لا تستطيع تحمل فكرة الشك.

إن الأشخاص المصابين بالقلق لا يتحملون الشك. والواقع أنهم يفضلون التأكد من نتيجة سلبية عن مواجهة احتمال نتيجة مشكوك فيها من الممكن أن تجيء إيجابية. ويحدوك الاعتقاد بأنك قادر على أن تضع في اعتبارك كافة الطرق المحتملة لحدوث مكروه وتقلل من نسبة الشك بواسطة جمع المعلومات وبحث كافة البدائل الممكنة. وهذا بطبيعة الحال يزيد من الشعور بأن الأمور خارجة عن السيطرة، ومن ثم تزداد جرعة القلق لديك.

يحدوك الاعتقاد بأنك ستكتشف الأمور في نهاية المطاف، أو تتوصل إلى معلومات جديدة ستجلي الأمور كلية بالنسبة لك، أو تصل إلى الحل الأمثل. إن هذه المحاولات الساعية إلى الحد من درجة الشك لا تفعل سوى أن تزيد من إحباطك طالما أنه من المستحيل القضاء على الشك بالكلية.

إذا كنت مصاباً بالقلق المزمن، فستبدو الأفكار التالية مألوفة بالنسبة لك:

- تعتقد أن إزالة الشكوك بأكملها ستقلص من خطر إصابتك بالأذى.
- تسعى وراء التأكيد والطمأنة لكسب مزيد من الثقة بنفسك.
- تسعى للحصول على مزيد من المعلومات.
- تنتظر إلى ما لا نهاية لكي تتخذ خطوات فعالة.
- يحدوك شعور بأنك في حاجة إلى التأكد مائة بالمائة.
- إن لم تكن متأكداً كل التأكد، فإنك تستنتج أن الأمور ستسوء لا محالة.
- حتى عندما يبدو لك أن الحل بمتناول يديك، تتساءل ما إذا كان سيحل كل شيء دون ريب.
- لا تفتأ تقلق لحين عثورك على الحل الأمثل الذي سيزيل كل شك ممكن.
- يتساوى لديك الشك والتهديد، وقصور السيطرة على الأمور، والأخطاء، والندم.

ولكن إذا فكرت في الشك بشكل منطقي، فستجد أنه محايد في واقع الأمر. فإذا قلت إنني لست متأكداً بشأن الطقس في الشهر المقبل (وهذا صحيح)، فهذا لا يستتبع بالضرورة أن يأتي الطقس سيئاً في الشهر المقبل. فأنا بكل بساطة لا أعرف.

إنك تشرع في التنقيب عن أعراض أية أمراض في "دليل ميرك". وبما أنك تتسرع في استنتاجاتك حول أسوأ الفروض الممكنة، تحدث نفسك قائلاً: "إذا شعرت بالصداع، فربما أنني مصاب بورم في المخ". وبالتالي فإنك تشرع في السعي وراء أكبر قدر ممكن من المعلومات حول أورام المخ، وغيرها من الاضطرابات العصبية، وتقوم بزيارة عدد كبير من الأطباء بدون داعٍ، وتطالب كل من حولك بطمأنتك. إنك تريد أن تتأكد.

إن المعلومات هي القوة، ولكن لابد أن تتسم ببعض التوازن. فما تجمعه هو معلومات متحيزة تجاه ما هو سلبي. وهذا أمر منطقي بالنسبة لك لأنه يشعرك بأنك ستضع يديك على شيء في مرحلة مبكرة يضمن لك الحيلولة دون الخطر المحدق بك. ولكن ما تجهله هو أنك توظف معلومات تفتقر إلى الدقة لأنك متحيز. ولذا فمن السهل أن ينتهي بك الأمر لاتخاذ القرار الخاطئ.

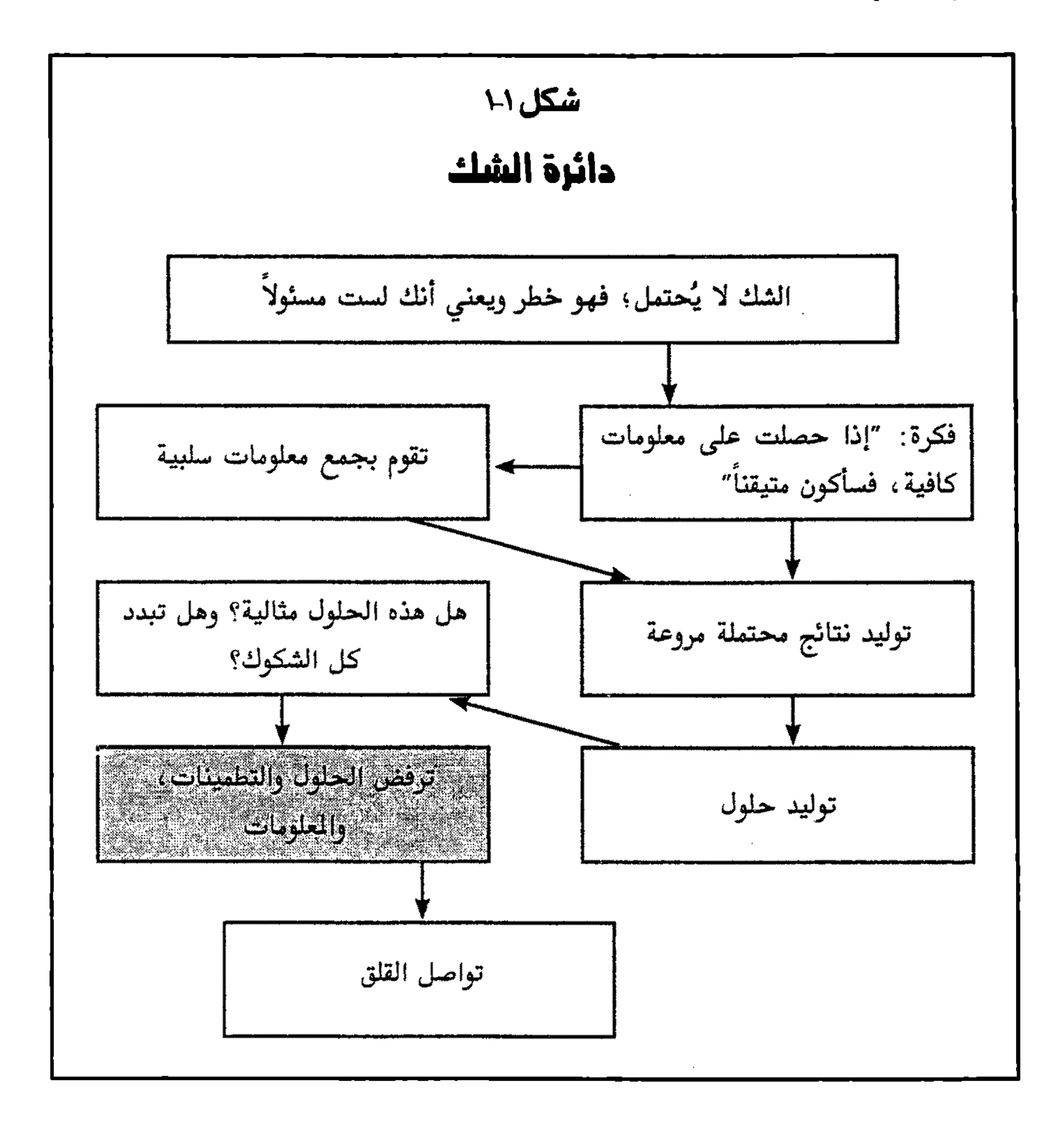
من الممكن أن تصل إلى حلول منطقية للمشاكل، وتأتي بعدها لترفض هذه الحلول لأنك لست متأكداً بنسبة ١٠٠ بالمائة، أو لأن هذه الحلول ليست مثالية. وهذا أسلوب عقيم في حل المشاكل، طالما أن الأمر لا يقتصر على بحثك عن حل فحسب، بل على بحثك عن حل مثالي أيضاً. ولأنه لا وجود له، يزداد القلق الذي ينتابك حتى تعثر على حل مثالي.

وهناك بعض المصابين بالقلق يتفاقم لديهم القلق لدرجة تجعلهم يتجنبون المعلومات من الأساس، ذلك أنك من الممكن أن تنظر إلى الحصول على معلومات كما لو كان تأكيداً لك على أنك تعاني من مشكلة كارثية. وينص منطقك على التالي: "إذا تأكدت من أنني أعاني من مشكلة عويصة، فستكون مدمرة بالنسبة لي وسأظل أقلق بشأنها طوال الوقت".

هناك امرأة تبلغ من العمر ٤٨ عاماً لم تجرِ فحصاً لأمراض النساء لما يربو على ٢٠ عاماً. وكان القلق ينتابها من أن يصيبها الفحص بالقلق حيال مرض السرطان. وهناك شخص آخر مصاب بالقلق رفض أن يلقي نظرة على حقيبة استثماراته لأنه شعر أنها تصيبه بالتوتر الشديد، وكان يخشى من خسارته أموالاً طائلة. وهناك امرأة كان القلق ينتابها حول شكلها درجت على تجنب النظر إلى أي مرآة خشية أن تذكرها بأنها على وشك أن تتحول إلى "عجوز شمطاء". والواقع أنها كانت تتمتع بصحة جيدة، وجاذبية نادرة، ولكن ربما أنها هي آخر من يعلم هذا.

يوضح الشكل ١-١ عدم تحمل الشك. بينما تتفحص هذا الشكل، فكر في أسباب قلقك عندما يحدوك الشك تجاه شيء ما. إنك تحدث نفسك على سبيل المثال قائلاً: "ربما أن رئيستك في العمل غاضبة مني" (من الممكن أن يقع مكروه ما)، ثم تفكر بعدها: "لا أستطيع احتمال هذا الشك. فإذا تأكدت مما يحدث، فربما استطعت تسوية المشكلة"، أو "لا أريد أن أفاجأ". وبعدها يستقر رأيك على أنك في حاجة إلى جمع مزيد من المعلومات، وبالتالي فإنك تشرع في البحث عن أية أدلة أو مؤشرات -سواء من الماضي، أو الحاضر، أو المستقبل- على غضبها منك. وتبدأ في التأمل في كل مكروه من الممكن أن يلم بك؛ التعرض للنقد، أو الإهانة، أو الطرد، والعجز عن الحصول على وظيفة أخرى في نفس هذا المجال. وتشرع في التوصل إلى حلول؛ كأن تداهن رئيستك في العمل، أو تعمل بكد أكبر، والعودة إلى سابق عهدك. كما أنك تلجأ إلى زملائك في العمل وتطلب منهم أن يطمئنوك بأن الأمور ستكون على ما يرام. وتحصل على التطمينات المرادة، ولكنك ترفضها، كما ترفض كافة الحلول التي توصلت إليها لأنك لا تستطيع الجزم بأنها ستجعلك متأكداً بنسبة مائة بالمائة من أن رئيستك في العمل ليست غاضبة منك، ولن تفصلك من العمل في النهاية. ولذا فإنك تستمر في القلق.

٩. *إنك تقلق بغية السيطرة على أفكارك ومشاعرك*. ربما أنك تفرط في التشديد على العقلانية على حساب استشعار أو معالجة انفعالاتك، وتتبنى نظرة سلبية تجاه مشاعرك، ولا يسعك أن تتحملها؛ إذ تشعر أنك ستفقد السيطرة على مشاعرك فتدوم وتلازمك لفترة طويلة جداً، وتجد أن مشاعرك تخلو من المنطق.



ما الذي يجعلك لا تتحمل مشاعرك بهذا الشكل؟

أولاً، وبصفتك مصاباً بالقلق، فلعل لديك جرعة زائدة مما يعرف بـ "حساسية التوتر". فبحسب العالم النفسي ستيفن رايس، فإن بعض الأفراد يعانون من حساسية أو نفور شديد تجاه مشاعر التوتر التي تصيبهم. على سبيل المثال، إذا كنت تعاني من حساسية تجاه التوتر، فاعلم

أنك تعتقد أن توترك أو الضغوط التي تثقل كاهلك ستصيبك بالمرض أو تؤدي إلى فقدانك السيطرة على الأمور. ولذا فإنك تخشى أحاسيسك الشخصية. وحساسية التوتر تزيد في النساء عنها في الرجال، فهن أكثر عرضة للقلق.

والسبب الثاني وراء تجنبك لمشاعرك واعتمادك على القلق بدلاً منها هو أنك تعتنق معتقدات سلبية حولها في العموم. لقد اكتشفنا في بحثنا أن الأشخاص الذين يعانون من القلق يظنون أن الآخرين لن يؤيدوا أو يتفهموا مشاعرهم السيئة التي تنتابهم.

إن الأشخاص المصابين بالقلق يحدثون أنفسهم قائلين:

- لا أستطيع تقبل مشاعري.
- ما من أحد يتفهم شعوري.
- مشاعري تخلو من المنطق.
- إنني أشعر بالخزي من مشاعري.
- إذا انتابني شعور قوي، فسأفقد السيطرة على الأمور.
- مشاعري القوية ستلازمني لفترة طويلة.
- يتحتم علي أن أتأكد بنسبة مائة بالمائة من حقيقة مشاعري؛ لا يسعني احتمال أن تراودني مشاعر متضاربة.

ولذا فإنك تعول على القلق لكبح جماح أية مشاعر بغيضة.

ثالثاً، إنك تخشى أن تخرج مشاعرك عن السيطرة وتغلبك عاطفياً. وعندما ينتابك القلق، قد تفكر أيضاً قائلاً: "إن هذا القلق سيدفعني إلى الجنون. يجب أن أتوقف عن القلق الآن". وبالتالي فإنك تحاول ألا تستسلم لمشاعرك؛ وتشرع في البحث عن حلول، وتتوقع المشاكل، وتتجنب المواقف المؤرقة. ولأنك تعتقد أن قلقك بدأ يخرج عن سيطرتك، فإنك تبدأ في الاهتمام أكثر وأكثر بأسباب قلقك، وهو ما يزيدك خوفاً من احتمال أنك تفقد السيطرة على أفكارك نفسها. إنك تبدأ في مراقبة أفكارك –وهو ما نصطلح عليه باسم "مراقبة التفكير"– لتتأكد مما إذا كنت مصاباً بالقلق أم لا. وهذا يدفعك إلى مزيد من القلق.

وطالما أنك عاجز عن السيطرة على أفكارك، ومشاعرك طوال الوقت، فربما ينتابك القلق حيال قصور سيطرتك. وبعدها ينتابك القلق بشأن كيفية ممارستك قدراً أكبر من السيطرة؛ وهو ما يجعلك تشعر بفقدانك السيطرة بقدر أكبر.

١٠. *القلق يحفزك*. إنك تعتقد أن القلق سيحفزك على العمل والإنجاز. إن أحد أشيع التفاسير للقلق المتفشي بين طلبة الجامعة هو أن القلق يحفزهم للعمل بدأب أكبر، إذ يحدث الواحد منهم نفسه قائلاً: "إنني في حاجة إلى أن أقلق لكي أحمل نفسي على المذاكرة". إن القلق ينتاب الطلبة حيال الامتحانات ظناً منهم أنه سيحملهم على المذاكرة. إنك تقلق بشأن العلاقات، وتظن أن هذا القلق سيحفزك على رعاية العلاقة بشكل أفضل. وينتابك القلق أيضاً بشأن حالتك الصحية ومظهرك، فتعتقد أن هذا القلق سيدفعك لزيارة الطبيب، وممارسة التمارين الرياضية، واتباع حمية.

يقول البعض: "إذا لم نقلق، فسنركن إلى الكسل" أو "لن يسعنا أن ننجز أي عمل". يصح أن نزعم بأن قدراً معيناً من التوتر والانزعاج من الممكن أن يحفز المرء. لم أتجشم عناء المذاكرة من أجل الامتحان أو العمل على مشروع كريه؟ فتحدث نفسك مجيباً عن هذا السؤال: "ربما أن قليلاً من القلق سيحفزني. هل سيشعلني القلق الزائد حماسة ويحملني على إنجاز مهام عديدة؟".

هناك استراتيجيتان مختلفتان يوظفهما الناس. الأولى تعرف بـ "التشاؤم الدفاعي". والأشخاص الذين يتبنون هذه الاستراتيجية ينتابهم القلق حيال أدائهم، ونتيجة لذلك، فإن القلق ينتابهم بسبب احتمال ألا يتحفزوا للعمل بكد بالقدر الكافي؛ ولا يريدون أن يتخلوا عن حذرهم. والشخص المتشائم من هذا النوع يقلص من التوقعات التي يرصدها لنفسه؛ فيعرب للآخرين عن قلقه بسبب احتمال عدم استعداده بالقدر الكافي. ولكن هؤلاء الأشخاص المتشائمين الدفاعيين يكدون في عملهم فعلياً، ويبلون بلاءً حسناً على المدى البعيد. وعندما يحال بين المتشائم الدفاعي والقلق (عن طريق الإلهاء على سبيل المثال)، فإن أداءه يسوء في الاختبارات في واقع الأمر.

وعلى النقيض من المتشائمين الدفاعيين، فإن القلق في الأشخاص المكتئبين المصابين بالتوتر المفرط يؤدي إلى صعوبة التركيز، والهروب، والمماطلة والإرجاء، وصعوبة في استعادة المعلومات. وعادة ما يضعف التوتر الشديد من أداء المرء، ويؤدي إلى أن تراود المرء أفكار مقحمة، وشكوك، وشعور بالذعر. وإذا كنت تعاني من القلق ولكنك لا تنتمي إلى المتشائمين الدفاعيين، فالأرجح أن قلقك يؤثر بالسلب على أدائك في الاختبارات ويزيد من الخلافات في علاقاتك.

تلخيص

إنك تعتقد أن القلق سيكفل لك الحماية، والاستعداد، والأمان في عالم تراه خطراً وعصياً على التوقع. وتظن أن القلق سيحفزك لحل مشاكلك ويسمح لك بجمع كافة المعلومات التي تحتاج إليها لضمان أن الأمور ستسير على هواك. وتظن أن قلقك دليل على مسئوليتك لأنك تأخذ الأمور على محمل الجد. وتعتقد أنك ستتجنب الندم والأخطاء، وتحول دون تعثرك. إنك ستكبح جماح مشاعرك، وتعيش بشكل تجريدي في عقلك، وترجئ تعاملك مع المشاعر التي تزعجك.

ولكن هل هذا كله يجدي؟

فربما أنك تجمع معلومات غير دقيقة، وتركز على الأمور غير الصحيحة، وتفترض أن كل شيء خطر قبل أن تستكشفه. والواقع أنك قد تصاب بالقلق الشديد لدرجة أنك لن تستكشف أي شيء من الأساس. وبدلاً من أن تحفز نفسك، تجد أنك تحبس نفسك في مسارك هذا، وتؤجل الأمور المهمة.

والواقع أن قلقك قد يكون "حلاً" في مظهره ولكنه مشكلة فعلية في جوهره. فبدلاً من أن يساعدك على تبديد شكوكك حيال العالم من حولك، فإنه يزيد منها. وبدلاً من أن يساعدك على التكيف مع مشاعرك، فإنه يجعلك تخشاها وترتبك بسببها. وبدلاً من أن يحل القلق مشاكلك، فإنه يخلق مزيداً من المشاكل لك.

ما من شك أنك كنت تحاول التكيف مع القلق الذي ينتابك لسنوات، وحصلت على أفضل النصائح التي يمكنك الحصول عليها، ولكن أي منها لم يجد. دعنا الآن نرَ السبب في أن هذه النصائح ليس فقط لم تنجح في إتيان الثمار المرجوة منها وإنما زادت من قلقك أيضاً.

٢

أسوأ السبل للتعامل مع القلق

هل تبدو التعليقات التالية مألوفة بالنسبة لك؟

- حاول أن تتحرى مزيداً من الإيجابية.
- ما من شيء يدعوك للقلق.
- كل شيء سيكون على ما يرام.
- إنك في حاجة لأن تثق بنفسك.
- إنني أثق بك.
- حاول أن تبعد ذهنك عن التفكير بهذا الشكل.
- فقط توقف عن القلق!

لقد سمع أغلب الأشخاص المصابين بالقلق هذه النصائح من أصدقائهم المخلصين أو حتى من أطبائهم حسني النية. وإذا كنت محظوظاً، فستشعر بتحسن من جراء هذه النصائح لما يقرب من عشر دقائق.

إن محاولة تحري الإيجابية فكرة رائعة في بعض الأحيان، ولكن بصفتك شخصاً مصاباً بالقلق، فإنك تخشى في الأساس من تحري قدر أكبر من الإيجابية. ومن ثم فإن إسداء النصح لك بـ "التفكير بشكل إيجابي" يشبه قولك لشخص يعاني من الخوف من المرتفعات: "صدقني، إنك لن تسقط. يمكنك أن تتسلق هذا الجبل". إن احتمال جدوى هذه النصيحة لا يذكر.

ماذا لو قال لك أحدهم: "إنك في حاجة لأن يكون لديك إيمان بنفسك"؟ فوقع هذه الجملة رائع، ولكن إذا كنت تعاني من القلق، فكيف سيتأتى لك هذا؟ تخيل أن أحدهم يقول لك: "يا إلهي، إنني أرى أن كافة هذه الشكوك تحدوك حول نفسك وعلاقتك. إنني أريدك أن تبدأ في الثقة بنفسك فوراً؛ في هذه اللحظة بالضبط". ما مدى احتمال أن تعود عليك هذه الكلمات بفائدة حقاً؟ صفر بالمائة، مجدداً.

إن حقيقة أن صديقك يثق بك رائعة، ولكن كيف تساعدك هذه الحقيقة على الإيمان والثقة بنفسك إذا كنت شخصاً يعاني من القلق؟ والواقع أن الأمر لا يقتصر على أن ثقة صديقك بك تبدو غير ذات صلة مطلقاً بثقتك بذاتك، ولكنك من الممكن أن تحدث نفسك مستنبطاً: "إنه لا يعلم حقيقتي". إذا كنت شخصاً يعاني من القلق، فالأرجح أنك تخفي عن العالم من حولك "نفساً خاصة" تعد هي منبع انعدام ثقتك بنفسك، وأعني "النسخة المضطربة عصبياً مني" التي لا يعلم أحد عنها شيئاً.

هل يبدو لك هذا مألوفاً؟

أو ماذا لو قال صديقك: "حاول أن تتجاهل الأمر"، ويحثك على إلهاء نفسك بشيء آخر، مثل الذهاب للتمشية؟ الأرجح أنك بينما تتمشى سينجرف عقلك للتفكير وتحدث نفسك قائلاً: "إنني أتساءل ما إذا كان جون يحاول الاتصال بي، ولا يستطيع الوصول إلي". وعندما تنتهي التمشية، تعود للمنزل ويعاودك القلق ثانية. وحينها تطرح على نفسك السؤال التالي: "هل تظنني سأمضي حياتي كلها في التمشية؟". وطالما أنك لا ترى نفسك عداءً من عدائي الماراثون، فإنك تؤمن بأن هذه النصيحة المخلصة –أن تتجاهل الأمر– لن تؤتي ثمارها.

وربما يقول لك طبيبك المعالج: "إن فكرة أن جون سيقطع علاقته بك تبدو كما لو كانت هاجساً". وطالما أن الطبيب المعالج "خبير"، فإنك تظن أن ما يقوله بعد هذا التعليق هو الحكمة بعينها. فهو على وشك أن يقدم لك تبصراته التي ستجلي كل الأمور لك، وسيحررك للأبد من أسباب القلق هذه. وبينما تميل للأمام، وتتسارع ضربات قلبك، وتجاهد أذناك لسماع كل كلمة تلقى إليهما، يقول لك "توقف عن القلق".

فتطرف عيناك علامة على عدم التصديق، فلابد أن شيئاً فاتك، فتسأله: "ولكن، كيف لي أن أتوقف عن القلق هكذا ببساطة؟". فيبتسم ناظراً لوجهك الحائر، ويقول: "كلما انتابك القلق، اصرخ بأعلى صوتك في نفسك قائلاً 'توقف'".

لقد خفي عليك هذا الحل على مدار العشر سنوات الماضية التي أصابك فيها القلق. لقد كان في إمكانك حل المشكلة ببساطة بأن تأمر نفسك بالتوقف. يا للسهولة. يمكنك توظيف هذا الأسلوب الكابح للأفكار.

يمد الطبيب المعالج يده إلى درج مكتبه، ويسحب ضمادة مطاطية ويقول لك: "هاك، ضعها حول معصمك، وكلما انتابك القلق، اسحبها واتركها تلسعك آمراً نفسك بالتوقف".

فتعود للبيت وقد انتابتك مزيد من الحيرة المشوبة بشيء من الأمل، وتشرع في ممارسة الطقوس العلاجية بالضمادة. وتظل تأمر نفسك بالتوقف عن التفكير بهذا الشكل. وفي مرات قليلة، إذ لا يطلع عليك أحد، تصرخ بصوت عالٍ قائلاً "توقف!". وهذا كفيل بإلهائك لفترة قصيرة؛ بيد أن حالات القلق تعاودك مجدداً.

وتعاود زيارة طبيبك المعالج في الأسبوع التالي وقد انتابك القلق من أن آخر فرصة لك في القضاء على القلق الذي ينتابك لم تكن مجدية، وتقول له: "دكتور، لقد نجح العلاج في المرات الأولى القلائل فحسب، فقد ألهاني ألم الضمادة المطاطية. ولكنني لازلت أقلق بنفس الدرجة".

ينظر إليك الطبيب ظاناً أنك ستمثل له حالة طويلة الأجل، ويقول: "سيتحتم عليك فحسب أن تأمر نفسك بالكف عن القلق".

فتجيب قائلاً: "أشك في أن هذا وحده يكفي".

فيجيبك بقوله: "حسناً، يجب عليك أن تثق بنفسك".

وإذا كنت لا تختلف عن الملايين ممن يصيبهم القلق، فالأرجح أن أحدهم أسدى إليك بعض، إن لم يكن كل، هذه النصائح العقيمة. وهذه النصائح لا تزيد على أن تشعرك بمزيد من الاكتئاب، إذ لا تشعر بأن أحداً يفهمك، ويصل بك الأمر للاعتقاد بأن حالتك ميئوس منها حقاً لأن كل هؤلاء الأشخاص المخلصين والخبراء المدربين لا يبدو أنه في استطاعتهم تقديم يد العون لك. والحقيقة أنهم عاجزون عن مساعدتك لأنهم يحاولون التخلص من قلقك.

وربما أنك تحدث نفسك قائلاً: "أليس هذا هو جوهر هذا الكتاب؟".

نعم، هذا صحيح. ولكن حالات القلق التي تنتابك لا تبرح مكانها بسبب *الوسائل* التي تحاول بها التخلص منها. فأنت تستعين بأساليب تزيد الطين بلة. وكأنك مدمن على الكحوليات فتتجرع كأساً آخر للتخلص من إدمانك. فهذا كفيل بأن يلهي العقل عن المشكلة لساعة، ولكن المشكلة لم تختف، بل زادت تعقيداً عما سبق.

والسبب وراء إصرارك على القيام بكل هذه الإجراءات الانهزامية للمساعدة في التخلص من القلق الذي ينتابك هي فعاليتها على المدى القريب. فكل من هذه الاستراتيجيات التي تقوم بتوظيفها ستقلص من شعورك بالقلق لدقائق أو ساعات معدودة. وربما تسأل نفسك قائلاً: "أليست هذه ميزة لي؟ فعلى كل حال، إن استطعت أن أشعر بتحسن لدقائق أو ساعات محدودة، فما الضرر من وراء قدر بسيط من الراحة من القلق؟". إن هذه الأساليب انهزامية لأنها تقنعك بأنك لا تستطيع التعايش مع الشك، كما أنها تمنعك من مواجهة وقهر أبشع مخاوفك. في الفصل الحالي سنلقي نظرة عامة على اثني عشر أسلوباً فاشلاً لا يقتصر الأمر على إخفاقها في تقليص جرعة القلق التي تنتابك على المدى البعيد، بل ستزيد الطين بلة. وبإلقاء الضوء على هذه الاستراتيجيات، ستبدأ في فهم علة حاجتك للتخلي عن "الحلول" التي عكفت على تجريبها. والواقع أنك إن لم تتخلَ عن هذه الحلول والاستراتيجيات الفاشلة، فسيلازمك القلق.

لنلقِ نظرة أكثر تمحيصاً على "الأساليب الاثني عشر العقيمة".

الأساليب الاثنا عشر العقيمة: اثنتا عشرة استراتيجية غير مجدية

١. التماس الطمأنة من الآخرين

ينتابك القلق حيال عجزك عن الظهور بالمظهر الذي يليق بك (من منا يظهر بالمظهر الذي يتمناه؟)، فتلجأ إلى شريكة حياتك وتسألها قائلاً: "هل تعتقدي أن مظهري مناسب؟"، أو يتراءى لك أن تغيراً بسيطاً في لون جلدك هو دليل على إصابتك بالسرطان، فتذهب لزيارة الأطباء مراراً وتكراراً لكي تستبين ما تبقى لك من حياة، أو أن القلق ينتابك حيال هذا الرجل الذي تثاءب بينما كنت تتحدث إليه في الحفل، فتسأل أصدقاءك "هل ضجر مني؟".

ولكنك لا تلتمس التطمين مرة واحدة بالطبع، بل تواصل البحث عنه مراراً وتكراراً. وقد يصل بك الأمر حتى للاطلاع على كتب أخرى تتناول القلق تحثك على التماس طمأنة الآخرين لك بأنه لا بأس بك، أو تستمر في طمأنة نفسك بأن الأمور ستسير على ما يرام.

إن التماس التطمينات لا يجدي لأنه من الممكن أن تتشكك فيها لاحقاً. فربما أن زوجتك تحاول دعم ثقتك بنفسك فتخبرك أنك تبدو رائعاً، بيد أنها تعتقد أنك تبدو أسوأ مما سبق حقاً. أو ربما أن الطبيب لا يستطيع الجزم ما إذا كان هذا التغير اللوني سرطاناً أم لا دون إجراء فحوصات موسعة. وكما سيتبين لنا في هذا الكتاب، فإن المشكلة الأساسية التي تشوب التماس طمأنة الآخرين هي محاولته القضاء على الشك. فالاعتماد على طمأنة الآخرين سيحول دونك وتعلم التعايش مع الشك؛ وهو عامل حيوي لتقليص قلقك. والأسوأ من هذا هو أنه سيدفعك لالتماس مزيد ومزيد من الطمأنة مراراً وتكراراً طالما أن له القدرة على تقليص قلقك (وشكك) لبضع دقائق. والتماس طمأنة الآخرين يشبه الهوس بالتأكد من إحكام غلقك للباب. إذا اعتدت على تفقد الباب أربعين مرة، فالأرجح أنك ستتفقده في المرة التالية التي تغادر فيها المنزل واحداً وأربعين مرة. والحيلة الحقيقية تكمن في قدرتك على اجتياز الباب.

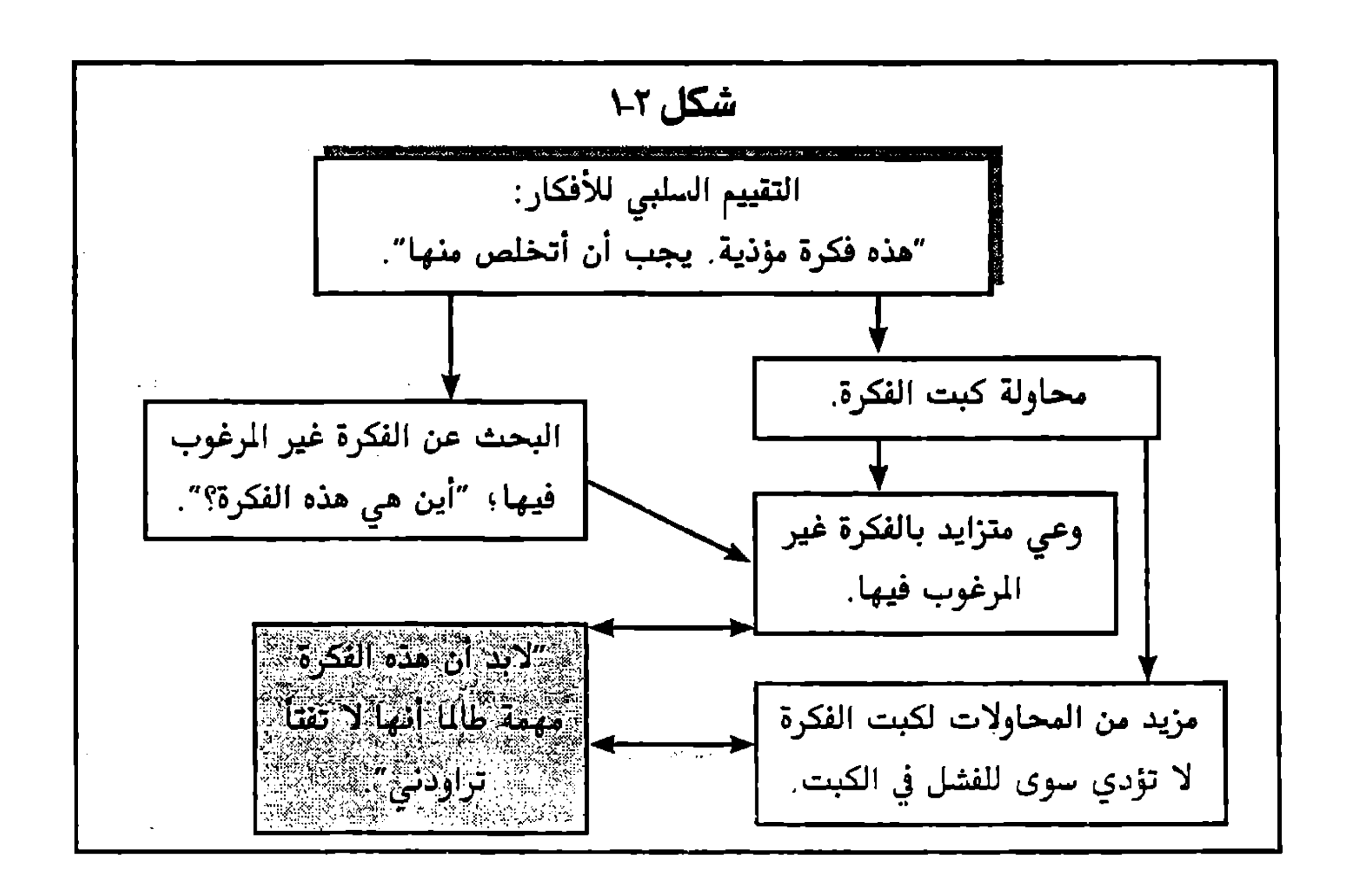
٢. محاولة وقف تدفق أفكارك

لعلك التحقت بدورة في علم النفس ذات مرة وسمعت بـ "وقف تدفق الأفكار"، وهو أسلوب علاجي ينطوي على التخلص من الأفكار السلبية أو غير المرغوب فيها بواسطة كبتها. ولذا، فمتى انتابك القلق حيال ضياع كل أموالك في سوق الأوراق المالية، تجد لديك الدافع لإجبار نفسك على تجنب هذه الأفكار بواسطة شد ضمادة مطاطية على معصمك (كوسيلة لإلهائك)، أو بالصراخ في نفسك بصوت عالٍ بقولك "توقف!". وهذا كفيل بتقليص جرعة القلق التي تنتابك. ومن سوء الطالع، فإن أسلوب وقف تدفق الأفكار ليس له فائدة فحسب، ولكنه يؤدي أيضاً إلى ما يعرف بـ "ارتداد الأفكار" ويزيد الطين بلة على المدى البعيد.

دعنا نجرب أسلوب وقف تيار الأفكار. أغمض عينيك، واسترخ. إنني أريدك أن تتخيل صورة واضحة جلية في عقلك لدب أبيض؛ دب ظريف ذو فرو أبيض. والآن وقد تشكلت في عقلك هذه الصورة، أريدك أن تتوقف عن التفكير في الدببة البيضاء للعشر دقائق التالية. ومهما يكن من أمر، إياك والتفكير في الدببة البيضاء. لقد اكتشف العالم النفساني ديفيد فيجنر أن محاولات إعاقة التفكير في الدببة البيضاء أدت إلى زيادة التفكير فيها بعد كبته لفترة قصيرة. ولذا، فإذا كبحت جماح أفكارك لعشر دقائق، فستجتاحك دفقة هائلة من الأفكار التي كبتها بعد انتهاء الدقائق العشر.

إن وقف تدفق الأفكار قائم على فكرة عدم قدرتك على تحمل التفكير في فكرة محددة بعينها؛ على سبيل المثال هاجس أو قلق من نوع ما. ويؤكد وقف تدفق الأفكار على أن هذه الأفكار مؤذية وستؤدي إلى فقدانك السيطرة على نفسك. وارتداد التفكير يحدث لأنك تعجز عن القضاء على الأفكار التي تراودك؛ لأنك لا تستطيع محو ذاكرتك. والأمر لا يقتصر على عجزك عن محو ذاكرتك فحسب، ولكن لمجرد انهماكك في كبت فكرة ما، يتحتم عليك أن تولي اهتماماً خاصاً لهذه الفكرة؛ ويجب أن تبحث عن الفكرة التي تحاول كبتها في ثنايا ذاكرتك! وما يزيد الطين بلة أيضاً، فإنك تحدث نفسك قائلاً بأن هذه الفكرة التي تحاول جاهداً كبتها، قد تكون خطرة في واقع الأمر (أي مهمة). ولذا، فعندما تراودك ثانية، يجب عليك أن توليها اهتمامك حقاً.

يوضح لك الشكل ٢-١ هذه العملية التي تنطوي على وسم الفكرة بأنها "غير مرغوب فيها" أو "مؤذية"، وكيف أن محاولات كبتها ستؤدي إلى ارتداد الأفكار. سنرى لاحقاً كيف أن ممارسة أسباب قلقك عن قصد من خلال ما يعرف بـ "إغراق الأفكار" أفضل بكثير من أسلوب وقف تدفق الأفكار العقيم.



٣. جمع المعلومات

عندما ينتابك القلق حيال شيء ما، ربما أنك تشرع في جمع أكبر قدر من المعلومات حوله. وربما تحدث نفسك قائلاً: "أليست المعلومات قوة في حد ذاتها؟ أليست المعلومات هي السعي للتوصل للحقائق؟". إن المعلومات التي تحصل عليها ربما اتخذت شكل مجموعة من الحقائق (وقد لا تتخذ هذا الشكل). ولكن حتى وإن كانت مجموعة من الحقائق، فقد تكون مشوبة بالتحيز. وقد تكون حقائق لا تقتصر على العقم فحسب، بل والتضليل أيضاً. وذلك أنك تبحث عن معلومات تؤكد معتقداتك السلبية، وترى توجهات لا وجود لها، وتغالي في تقديرك للخطر، وتستخدم معلومات غير ذات صلة.

تحاول التأكيد فقط على الأفكار السلبية

عندما ينتابك القلق، فإنك تحاول أن تكتشف ما إذا كان من الممكن أن يصدق تنبؤ سلبي؛ "هل من الممكن أن أصاب بالسرطان؟". ونتيجة لذلك، فإنك تنساق بما يدعى "التحيز التأكيدي". فإذا كنت قلقاً من الإصابة بالسرطان، فإنك ستلتمس معلومات توحي بأنك فعلاً مصاب بالسرطان.

ترى توجهات لا وجود لها

لندرس حالة المتابع لمعاملات البورصة على شاشة المعاملات. فتراه يجلس أمام شاشته يراقب كافة أسهمه لساعات يومياً. ولا تدور بعقله سوى فكرة واحدة: "سأحقق مكسباً قبل الجميع".

في كتاب رائع بعنوان Fooled By Randomness، يوضح المستثمر والخبير الإحصائي "نسيم طالب" أن الأسهم الفردية ستتبدل بصورة عشوائية يومياً، وأن التوجهات الحقيقية قد لا تظهر لأشهر أو حتى لسنوات. والمستثمر الجالس هناك، المراقب لشاشته يشاهد ضوضاء بيد أنه يترجمها إلى معلومات مفيدة. فمشاهدة الشاشة يومياً تؤدي في نهاية المطاف إلى تخيل أنماط لا وجود لها في حقيقة الأمر. فبحسب تصريحات طالب، من الصعب جداً علينا أن نتقبل وجود أحداث عشوائية (مثل تقلبات أسعار الأسهم اليومية). ونتيجة لذلك، فعندما ننظر إلى تباينات الأسعار التي تجتاح سهماً ما ساعة بساعة، نظن أن هناك تغيراً عاماً ما على وشك الظهور، فيما أن الأمر لا يعدو في الواقع تقلبات عشوائية في الأسعار.

عندما نشرع في جمع معلومات حول أسباب قلقنا، يشوب جمعنا للمعلومات وترجمتها التحيز لتأكيد حقيقة ما. ولذا، فإذا كنت قلقاً من أن أحدهم منزعج منك، فإنك تنحاز تجاه كافة المعلومات السلبية الخاصة بأسلوب تعامل هذا الشخص معك. ولقد أثبتت الأبحاث أن الأشخاص الذين يعانون من القلق المزمن يفسرون المعلومات المحايدة أو الملتبسة على أنها خطرة. وبالتالي، فالأشخاص الخجلون يترجمون التعبيرات الملتبسة التي ترسم على وجه أحدهم على أنها تعبيرات غاضبة.

تغالي في تقدير الخطر

إنك تحاول من خلال جمعك للمعلومات حول ما يتهددك أن تقيم الخطر: "ما احتمال وقوع مكروه ما؟". ولكننا نعلم الآن أننا نغالي في تقدير الخطر في أغلب الأحيان متى انتابنا القلق.

بيّن العالمان النفسيان بول سلوفيتش وجيرد جيجيرينزر في البحث الذي أجرياه أن تقدير المخاطر عملية معقدة. لنفترض أننا بصدد تقدير خطر حوادث تصادم الطائرات. في الظروف المثالية، عند تقدير الخطر المستقبلي، يجب أن نتبع الخطوات التالية: (١) جمع كافة المعلومات الخاصة بعدد الطائرات التي تحطمت في حوادث تصادم من قبل؛ (٢) جمع كافة المعلومات حول حجم التعرض لمثل هذا الخطر (أي عدد مرات استقلال الناس للطائرات)؛ (٣) تقييم ما إذا كان هناك عوامل جديدة إما تزيد وإما تقلل من هذا الخطر (على سبيل المثال، نجد أن التطورات التكنولوجية تقلل من الخطر، بينما يزيد الإرهاب منه)؛ (٤) تقييم مدى دقة هذه التقديرات (أي مدى تأكدك من أثر التكنولوجيا أو الإرهاب على هذا الخطر)؛ و (٥) تقدير مدى سلبية النتيجة (في هذه الحالة، يعد التعرض للقتل نتيجة شديدة السلبية).

ومن سوء الطالع، فإنك لا تعوّل على عمليات التفكير المنطقي هذه على الإطلاق في أغلب الأحيان عند تقدير الخطر. فلا تعمد إلى جمع كافة المعلومات حول الحوادث الماضية، ولا تعرف عدد الأشخاص الذين سافروا جواً في العام المنصرم، ولا يتاح لديك أية معلومات دقيقة حول إمكانية تأثير التكنولوجيا أو الإرهاب على الخطر المستقبلي، ولا تركز تفكيرك سوى على الجانب السلبي (التعرض للقتل). والواقع أن العالم النفساني بول سلوفيتش وجد أنك من الأرجح أن تقوم بتقدير الخطر بالتعويل على العديد من القواعد العامة الخالية من المنطق والموضحة في الجدول التالي:

جدول ٢-١

كيف تسيء استغلال المعلومات والمغالاة في تقييم مدى خطورة الموقف

- سهولة الوصول إلى المعلومات: إذا استطعت تذكر المعلومات بسهولة، فلابد إذن وأنها ذات صلة وثيقة بالموقف.
- الحداثة: إذا كان هناك معلومات حديثة، فلابد أنها أرجح من غيرها.
- التصورات القوية: إذا كان لدي تصور قوي للموقف، فلابد أنه أرجح من غيره.
- الصلة الشخصية: إذا كان الموقف ذا صلة بخططي، فهو أرجح من غيره.
- التفكير الانفعالي: إذا انتابني القلق، فالموقف أرجح.
- فداحة العاقبة: إذا كانت العاقبة بشعة حقاً، فهي أرجح من غيرها.

إننا نميل إلى المغالاة في تقدير الخطر المحدق بنا إذا كان من السهل علينا استدعاء نتائج سلبية من الذاكرة (على سبيل المثال، يمكننا أن نسترجع مشاهد لحوادث تصادم طائرات)، أو إذا وقعت هذه الأحداث حديثاً (تحطمت طائرة في المطار المحلي الأسبوع الماضي)، أو إذا كان المشهد الذي نخزنه بذاكرتنا جلياً جلاءً شديداً (كأن نكون قد شهدنا الطائرة وهي تحترق)، أو إذا كان المشهد ذا صلة بخططنا (كأن نكون قد وضعنا خططاً للسفر بالطائرة في اليوم التالي)، أو إذا شعرنا بالانزعاج لمجرد أننا فكرنا في هذا الخطر (إذ تملي علينا عواطفنا أنه من الأرجح أن يقع)، أو إذا تخيلنا تبعة هذا الخطر بشعة ومروعة (كأن نتخيل أننا نلقى حتفنا في هذا الحادث). ونميل أكثر أيضاً للمغالاة في تقدير الخطر المحدق إذا ظننا أن سبب الحدث السلبي خفي ولا سبيل للحيلولة دونه. على سبيل المثال، إننا من الأرجح أن نغالي في الخطر المحدق عندما نفكر في الإرهاب أو الأمراض المعدية، مثل مرض سارس أو الإيدز، طالما أن السبب خفي وما من سبيل للحيلولة دونه في هذه الحالة.

ولذا، فعندما نشرع في البحث عن المعلومات ذات الصلة بالموقف، نادراً ما نتحرى الموضوعية. والواقع أن الأمر لا يقتصر على انسياقنا وراء هذه القواعد العامة، بل ويندر أن نبحث عن المعلومات الأكثر أهمية في أغلب الأحيان؛ وأعني عدد المرات التي لم تتحقق فيها النتيجة المتوقعة؟ ولذا، إذا كنت تخشى الطيران، فكم مرة جمعت فيها معلومات حول الطائرات التي تهبط بسلام؟ أو إذا كان الخوف يحدوك من الفصل من عملك، فكم عدد الأيام التي لم تفصل فيها؟

معلوماتك غير ذات صلة

بينما تتصفح الإنترنت بحثاً عن معلومات حول الأمراض المعدية أو أنواع السرطان العصي على الكشف، تعتقد أن الأعراض التي تنتابك مثل ضيق التنفس، أو ألم في جزء ما من الجسم هي أعراض المرض المروع الذي يصاب به شخصان من بين ٣٠٠ مليون شخص. من الممكن أن تكون المعلومات مضللة. والمحك هنا هو ما إذا كانت هذه المعلومات ممثلة للواقع التمثيلي الحقيقي. "هل هذه المعلومات تمثل ما هو صحيح في العموم، أم أنها تعكس ظروفك بالضبط؟".

لنلقِ نظرة على حالات الصداع. فعندما تلاحظ أنك تعاني من صداع ما، تلجأ للإنترنت وتشرع في البحث عن الاضطرابات العصبية وغيرها من الأمراض الخطيرة. فربما أنك على وشك أن تصاب بسكتة دماغية أو ورم بالمخ. وبعد أن تنتهي من البحث في حالات الصداع، تكون قد وصلت إلى قناعة بضرورة كتابة وصيتك والبحث عن شخص يتولى رعاية أسرتك بعد وفاتك.

إن المعلومات مفيدة فقط إذا كانت *ذات صلة*. على سبيل المثال، فإن المعلومات ذات الصلة فيما يتعلق بحالات الصداع تتعلق بما إذا كان دواء التيلينول سيجدي أم لا. ومن المعلومات ذات الصلة: "ما نسبة الأشخاص الذين أصيبوا بالصداع في وقت ما؟"، هل هي ... ١٠٠ بالمائة؟ عندما تلجأ إلى الويب وتتفقد كافة الأمراض المرتبطة بحالات الصداع، ستجد أنك مدفوع بالقواعد العامة التي شرحتها أعلاه. إن المعلومات المتاحة حول الأمراض المرعبة يسهل الوصول إليها، وفي منتهى

الجلاء (إذ تكمن قوتها في أنك تستطيع رؤية الأمراض المرعبة أمام عينيك)، وحديثة (إذ إنك تتفقدها الآن)، وذات صلة من الناحية الشخصية (فالصداع خاص بك أنت). علاوة على ذلك، فأنت متوتر (وهو ما يزيد من تقديراتك للخطر المحدق)، والنتيجة هي حدث تخشاه (العجز أو الموت). وكلما ألقيت نظرة على هذه المعلومات المتحيزة، بدا الخطر المحدق بك أسوأ، وزاد قلقك والتماسك لطمأنة الآخرين.

٤. التحقق من الأمر، مراراً وتكراراً

إنك تحاول تقليص التوتر الذي ينتابك بواسطة التحقق لكي تتأكد من أن كل شيء على ما يرام. وتحدث نفسك قائلاً: "لربما أنني نسيت شيئاً ما"، "ربما أنني أخفقت في ملاحظة شيء ما"، "إذا تسنى لي أن أدرك الأمر في مرحلة مبكرة، فسأتمكن من الحيلولة دون تدهور الموقف أكثر"، و"إنني مسئول عن التحقق من هذه الأمور، طالما أنني من الممكن أن أفعل شيئاً حيالها". والعناصر الأساسية للتحقق من الأمر هي كالتالي:

- إذا تحققت من الأمر، فسأضع حداً للشك.
- لا يسعني تحمل الشك.
- إذا أدركت الأمر في مراحله المبكرة، أستطيع الحيلولة دون تدهور الموقف أكثر.
- لا أستطيع التعويل بالكلية على ذاكرتي.
- لا يمكن أن أكون حذراً أكثر من اللازم.
- إنني مسئول عن التحقق من الأمر.

لنلقِ نظرة على شخصين يميلان للتحقق مشوبين بالتوتر والقلق.

"بريندا" قلقة من أن الكبر قد أصابها ومن أنها صارت أقل جاذبية وجمالاً، وكلما انتابتها هذه الأفكار، عنّ لها أن تنظر في المرآة لتتأكد من سلامة زينتها، وأن وجهها لم تصبه التجاعيد. وكانت تمحص في وجهها في مرآة مكبرة فتلاحظ تجعيدة أو شعيرة دموية في عينها، وهذا يؤدي بها إلى مزيد من القلق حيال مظهرها الآخذ في الذبول. حدثت بريندا نفسها قائلة: "إنني أتحقق من مظهري في المرآة لكي أكتشف العيوب وأفعل شيئاً حيالها". وتنطوي عبارة "أفعل شيئاً حيالها" على إعادة تعديل زينتها، أو الاختباء في الجزء المظلم من الغرفة، أو حتى الامتناع عن حضور الأحداث الاجتماعية. لقد ظنت بريندا أن تواريها عن الآخرين بحيث لا يرون علامات الكبر عليها ومظهرها الذي صار يفتقر للجمال، وأن تجنب حضور الحفلات إذا لم تشعر بأن مظهرها لائق، حال دونها ودون مواجهة الآخرين في أسوأ أحوالها.

لقد أدى تحقق بريندا من مظهرها إلى ثلاث نتائج: إصلاح زينتها، ومزيد من التحقق، وتجنب حضور الحفلات أو التواري عن الآخرين. وفي كل من هذه الأحوال، قلل التحقق من

مظهرها حقاً من توترها، طالما أن إصلاح زينتها جعلها تشعر بتحسن، وتجنب حضور الحفلات (أو الجلوس في الأماكن المظلمة) كفل لها قدراً أكبر من الأمان. وبناء على ذلك، لم تدرك بريندا أن ذهابها إلى الحفلات من دون التحقق من مظهرها أكثر من مرة من الممكن حقاً أن يساعدها على التغلب على قلقها. كيف لها أن تكتشف خطأ ظنونها لو لم تتخل عن التحقق من مظهرها مراراً وتكراراً والتواري عن الآخرين؟

انتاب "ديبي" القلق بسبب عدم اتصال خطيبها بها، ولذا فقد قامت بالتحقق من آلة الرد على المكالمات كل نصف ساعة. وعندما لم تتلقَ مكالمة منه في الساعتين الأوليين، قامت بالاتصال بآلة الرد على المكالمات لكي تترك رسالة، ثم تحققت من الرسالة للتأكد من أن الآلة تعمل. وكانت الفكرة التي تدور بذهنها: "لو تحققت من الآلة، ربما اكتشفت أنه اتصل بي، وحينها سأتوقف عن القلق". ولكن ما كان يعكر صفوها حقاً هو هذه الفكرة: "إن لم يتصل في الوقت الذي أريده أن يتصل بي، فهذا يعني أنه يهجرني".

لقد كان تحقق ديبي من آلة الرد على المكالمات مدفوعاً بفكرة أنه من الممكن أن تشعر بالطمأنينة بالحصول على رسالته على الفور. وعندما شرعت في التحقق من آلة الرد على المكالمات، أدى هذا بها للاعتقاد بأنها تسيطر على الأمور بواسطة الكشف عما يجري. لقد أخبرتني ديبي أنها كانت في حاجة لأن تعرف ما إذا كان سيهجرها أم لا. ولأنها كانت مدفوعة بشدة برغبتها في التأكد، فقد استفزت صديقها بغية اختلاق شجارات لإنهاء العلاقة برمتها. وتعلق على ذلك بقولها: "أعتقد أنني ظننت أنني لو أنهيت العلاقة برمتها، فلن أضطر للقلق حيال انتهائها بعد".

إن التحقق من الأمور رغبة متسلطة، وهو سلوك يقوم المرء بتوظيفه لكي يقلص من توتره. وتكون هذه الرغبة المتسلطة مدفوعة بفكرة استحواذية أو حالة من حالات القلق. وقد يكون القلق "ربما أن هناك خطباً بالطائرة"، ولذا فإنك تعمد إلى التحقق بحثاً عن مؤشرات سواء مرئية أو سمعية لعطب ميكانيكي. أو ربما ينطوي التحقق على فحص صدرك أو جلدك يومياً بحثاً عن أية علامات تنبئ بالإصابة بالسرطان. وفي كل مرة تتحقق فيها يدفع تحققك بفكرة "يجب أن أتأكد من أنني لست مصاباً بالسرطان". فإما تتحقق، وتكتشف خلوك من أي أورام، وتشعر بالطمأنينة، وإما تتحقق، وتكتشف وجود ورم، وتسرع بالذهاب إلى الطبيب، وتطلب إجراء فحص لعينة حية، فيطمئنك الطبيب بأنك لا تعاني من شيء. فتشعر بتحسن لساعة واحدة، ثم تتساءل عن الجامعة التي تخرج فيها هذا الطبيب، وما إذا كان يتحلى بالذكاء الذي كنت تظن أنه يتحلى به أم لا.

إن التحقق من الأمر يستحيل أن يعالج سبب قلقك الأساسي: "إنني لا أتحمل الشك". والثمن الذي تدفعه هو إصابتك بالتوتر، وتضييعك وقتاً وجهداً كبيراً في التحقق، وتعزيزك فكرة أنك في حاجة إلى التحقق ليطمئن قلبك. ما الفوائد التي تجنيها؟ إنك تشعر بتحسن لساعة لا أكثر، ثم تعاود التحقق مرة ثانية.

٥. تجنب المشقة

من أشيع الطرق للتعامل مع حالات القلق التي تنتابك هي تجنب أو إرجاء الأشياء التي تؤدي بك إلى التوتر أو القلق. فإذا انتابك القلق حيال ضرائبك، فإنك تتجنب تقديم إقرارك الضريبي. وإذا كنتِ قلقة لأنك لست أجمل امرأة في العالم، فإنك تتجنبين الحفلات. وإذا رأيت رجلاً يبدو وسيماً ولكن القلق ينتابك من أنه قد ينبذك، فإنك تتجنبين النظر في عينيه مباشرة. وإذا كان القلق ينتابك من احتمال إصابتك بمرض ما، فإنك لا تذهب لزيارة الطبيب.

إن تجنب الأشياء التي تجعلك تقلق يفلح على الفور، بيد أنه يعزز فكرة أنك لست كفئاً بالدرجة الكافية للتعامل مع هذه المشاكل، وهو ما يزيد من قلقك بشأنها أكثر في المستقبل. وعلاوة على ذلك فأنت تضيع على نفسك فرصة اكتشاف ما إذا كنت قادراً على التعامل مع هذه المشاكل وحدك أم لا. لا توجد لديك فرصة لدحض معتقداتك السلبية.

٦. تخدير أحاسيسك عن طريق تعاطي المسكرات، أو المخدرات، أو الإفراط في الأكل

يرتبط كل اضطراب واكتئاب ناجم عن القلق بزيادة في تعاطي المسكرات، أو المخدرات، أو الإفراط في الأكل. فإذا انتابك القلق حيال فقدانك وظيفتك، فإنك تركن إلى الإفراط في الأكل والشراب بصورة مسرفة لكي تتغلب على قلقك. وإذا كان القلق ينتابك بشأن تجاهلك في إحدى الحفلات، فإنك تتناول أكثر أحد هذه الأشياء "لكي تنزع فتيل القلق". إن إفقاد نفسك الحس بواسطة المخدرات أو المسكرات، أو الإفراط في الأكل هو دليل على عدم قدرتك على التعامل مع القلق الذي ينتابك ولا المشاعر التي تراودك. إنك لا تتفكر في هذه الأمور لتكتشف كم أن تفكيرك يفتقر إلى العقلانية.

إن عنصر الجاذبية الذي يتميز به إفقاد ذاتك الحس هو أنه حل فوري سريع ومتاح بسهولة. ومن الممكن الحد من تبعات القلق؛ على الأقل لساعات قلائل. فلن يصيبك المرض سوى لاحقاً، والصداع الذي سينتابك من جراء الإفراط في الشرب لن يصيبك سوى غداً، ويمكنك أن تتمتع بالماريجوانا وتتجنب التفكير في الواقع ذلك أن حافزك أو طموحك سيتدنى. يمكنك أن ترجئ التبعات لوقت لاحق؛ كما الحال مع فاتورة شركة أميريكان إكسبرس، بفائدة تصل إلى ٢٠ بالمائة.

ويمكنك الهرب من مشاعرك؛ بأن تفقد نفسك الحس، أو تتعاطى المخدرات، أو تفرط في الأكل. ولعل هذه الأشياء تبدو أقل خطورة من التعامل مع القلق بالنسبة لك. ولكن المشكلة تكمن في أنك لن تستطيع أن تكتشف حقاً ما يؤرقك وتقوم بحل المشاكل التي تواجهك. ونتيجة لهذا ستجد أنه صار لديك مشكلتان؛ القلق والسلوك الانهزامي.

٧. الإفراط في الإعداد

إن القلق ينتابك بشأن إلقاء كلمة في الأسبوع القادم. وعلى الرغم من أنك على يقين من كفاءتك وخبرتك الواسعة إلا أن القلق ينتابك، "ماذا لو لم أجد ما أقوله فجأة؟ ماذا لو طرح علي أحدهم سؤالاً لا يمكنني الإجابة عنه؟". إنك على يقين من أنك ذكي بالقدر الكافي، وأنك أعددت لهذا الموضوع الإعداد اللازم واطلعت على كافة المراجع التي يجب وأن تطلع عليها... بيد أنك لا تلم بكل شيء. أنت لست مثالياً. ولذا فإنك تظن أن أفضل حل هو إعداد الخطبة بأكملها بما يكفل لك قراءتها من الورق. فتصعد إلى المنصة وتشرع في قراءتها على الجمع... حسناً، إنك ممل جداً.

إنك قلق من أن القدر البسيط من التلقائية والارتجال قد يجعلك عرضة للنسيان أو الزيغ عن الموضوع. إنك لم تنسَ شيئاً؛ ولكنك بدوت كما لو كنت آلة. وتحدث نفسك قائلاً: "إنني في حاجة لأن أكون على أتم استعداد كي لا أفقد تسلسل أفكاري". وتعتقد أن كل شيء يجب أن يكون محسوباً له تماماً وتحت السيطرة وإلا فسدت الأمور. ولذا فإنك تفرط في الإعداد في المرة التالية أكثر مما سبق وتتدرب أمام كاميرا فيديو؛ ثلاثين مرة. ولكنك لازلت تبعث على الضجر.

وكونك مستعداً بشكل مفرط يغذي فكرة أنك لابد وأن تكون مسيطراً على قلقك وإلا انهار كل شيء من حولك. واستعدادك المفرط أيضاً يغذي قلقك من أنك لو لم تظهر بالمظهر المثالي ستبدو أبله. وما من شك أنك تساوي ما بين ظهورك بمظهر الأبله -والتعثر أو الخروج عن الموضوع، أو التردد أثناء الكلام- وبين الجهل بكل شيء على الإطلاق. ومما يدعو للسخرية أن الباحثين وجدوا أن أرفع الخطباء هم أقلهم إعداداً. فهم كانوا يشعرون أنهم ملمون بالموضوع فحسب. أما الخطباء الأقل شهرة بين الجمهور هم أكثرهم إعداداً قبل الخطبة.

إن الإفراط في الإعداد لا يفلح قط، ذلك أن المرء يستحيل أن يكون مستعداً تماماً مهما فعل؛ فهناك دائماً نقاط مجهولة. والأهم من هذا كله، فإن الإفراط في الإعداد يعزز من فكرة ضرورة كونك مثالياً وملماً بكل شيء لكي تشعر بالأمان.

٨. ممارسة سلوكيات الأمان

إننا نلجأ إلى ما يعرف بـ "سلوكيات الأمان" عندما ينتابنا القلق أو التوتر. وتلك هي سلوكيات نقوم بها تبعث علينا شعوراً بالأمن والأمان لفترة وجيزة. على سبيل المثال، إذا كنت بصدد إلقاء كلمة بيد أنك تخشى أن تبدو عصبياً، فستفرط في الإعداد ولا تكف عن قراءة خطبتك كما سبق وبينت أعلاه، بيد أنك ستشعر بالتوتر أيضاً، وتتجنب النظر تجاه الجمهور، ولن تشرب من كوب الماء الموضوع أمامك لأنك لا تود أن يطلع أحدهم على يديك وهما ترتعشان، وتظل تسأل نفسك ما إذا كنت نسيت شيئاً ما، وتواصل تفقد ملاحظاتك، وتتضرع لله، وتتنهد، وتلتقط أنفاسك اعتقاداً منك أن هذا سيهدئ من روعك.

وسلوكيات الأمان شائعة جداً، وعادة ما لا ندرك أننا نمارسها سوى حتى يشير إليها أحدهم. على سبيل المثال، هناك رجل يعاني من الخوف من عبور الجسور بسيارته يمارس السلوكيات التالية: يقود سيارته ببطء شديد، يخطط مسبقاً بحيث يتنبأ بكل جسر مرتقب، ويتجنب النظر من أعلى الجسر، ويقود سيارته في الحارة الوسطى، ويتجنب النظر في مرآة الرؤية الخلفية، ويحكم قبضتيه على عجلة القيادة، ويضغط على الكابحة. وكان يعتقد أن كلاً من سلوكيات الأمان هذه تمنحه شعوراً بالسيطرة على الأمور. وبطبيعة الحال، فإن ممارسته سلوكيات الأمان هذه في واقع الأمر عززت من فكرة أنه لا يسيطر على الأمور في أثناء عبور الجسور بسيارته. فسلوكيات الأمان مهمة في استبقاء الخوف والقلق. والممارسة المستمرة لهذه السلوكيات تعزز من فكرة أنك لا تستطيع أن تتعامل مع الموقف وحدك، وأن الموقف سيظل خطراً ومعضلاً إلا إذا "حميت" نفسك بهذه السلوكيات الاحترازية. وبمجرد أن تتخلى عن ممارسة هذه السلوكيات وتجعل نفسك عرضة للأمور التي تخشاها، ستدرك أنك بمأمن حقاً دونها.

ألق نظرة على جدول ٢-٢ وابحث ما إذا كان أي من هذه السلوكيات تبدو مألوفة لك.

جدول ٢-٢

أمثلة على سلوكيات الأمان

القلق	*سلوكيات الأمان*
سأجعل من نفسي أضحوكة وأنا ألقي كلمتي على هذا الجمع.	أفرط في الإعداد، أطلع على الملاحظات، أتدرب مراراً وتكراراً، أتجنب النظر تجاه الجمهور، أتفقد الجمهور بحثاً عن أمارات الرفض والشجب، أتجنب الإمساك بكوب الماء خشية من ارتعاش اليدين.
سألقى الرفض من هذا الشخص الجذاب في الحفل.	أنتظر أن يبادرني الآخر بالكلام، أتجنب النظر إلى عينيه مباشرة، أبتسم ببله كي أبدو ودوداً، أخفض من نبرة صوتي كيلا ألفت انتباه الآخرين، أجيب باقتضاب، أنسحب بمجرد ما يصبح الحوار مملاً.
سأفقد السيطرة على سيارتي وأسقط من فوق الجسر.	أتجنب الجسور، أحرص دائماً على اصطحاب أحدهم، أغلق الراديو لأنه يصرف انتباهي، أضغط على الكابحة، أهدئ من سرعتي، أتجنب النظر من فوق الجسر.
سيؤدي بي التوتر إلى التنفس بسرعة شديدة لدرجة أنني سأختنق.	أتجنب التمارين القوية، أحرص على التقاط أنفاسي، أتثاءب، أراقب معدل تنفسي، أبحث عن المخارج.

القلق	*سلوكيات الأمان*
عندما ينتابني التوتر، سأصاب بالدوار وسأسقط مغشياً عليّ.	أبحث عن أماكن كي أجلس عليها، أمشي ببطء، أشد جسدي، ألتقط أنفاساً عميقة، أتجنب المشي لمسافات طويلة، أتحقق من نبضي، أطلب من أحدهم أن يرافقني

٩. المحاولة الدائمة لترك انطباع رائع

ربما أن القلق ينتابك بسبب مظهرك، وبشأن ما إذا كان لديك شيء ممتع لتقوله، وما إذا كان أحدهم سيبادرك بالحديث، وما إذا كنت ستلفظ بشيء غبي أو أخرق. وينتابك القلق من أن يلاحظ الآخرون توترك، وعدم ثقتك بذاتك، وخرقك ثم يطلقون عليك الأحكام بناء على هذا.

وتحدث نفسك قائلاً: "لو لم أترك انطباعا رائعاً في كل ما أقوم به من أفعال، سينظر لي الآخرون نظرة متدنية". وبعدها تبالغ حتى أكثر من هذا قائلاً لنفسك: "سيظنون أنني فاشل وسينتشر الخبر". كما بينت في القسم الذي يتناول السبب وراء أن القلق يبدو لك منطقياً، فإن الأشخاص المصابين بالقلق ينشئون وأواصر الصلة بينهم وبين آبائهم تفتقر إلى الأمان، ويتم تلقينهم التركيز على آراء ومشاعر الآخرين، ومسئولية استرضائهم، ويفتقرون للدفء. ونتيجة لهذه التجارب التي يصعب القضاء عليها في الطفولة، يشعر المصاب بالقلق بانعدام الثقة بالذات فيما يتعلق بإعجاب الناس به أو الحفاظ على العلاقات، ويركز بصورة مفرطة على أن يكنّ الآخرون له مشاعر طيبة، ويفرط بشدة في قراءة أفكار الآخرين؛ "ترى ما الذي يدور بخلدهم؟". إذا كنت تعتقد أنك في حاجة دائمة إلى إبهار الآخرين، فستتوقع أن تنتقد من أقسى المنتقدين؛ وينتابك القلق نتيجة لذلك.

١٠. إطالة التأمل والتفكر في الأمور مراراً وتكراراً

عندما تطيل التأمل في الأمور فإنك تتفكر فيها مراراً وتكراراً كما تجتر البقرة طعامها. وإطالة التأمل تختلف اختلافاً بسيطاً عن القلق. فالقلق ينطوي على تكهنات حول ما سيحدث في المستقبل، بينما تنطوي إطالة التأمل على بحث مجريات الأمور الحالية، أو الماضية. والأشخاص الذين يطيلون التأمل أكثر عرضة بمراحل للإصابة بالاكتئاب والتوتر، وأكثر عرضة أيضاً للإصابة بهما مراراً وتكراراً. وعلاوة على ذلك، فقد وجد أن النساء أكثر إطالة للتأمل في الأمور من الرجال.

إذا كنت تطيل التأمل في الأمور، فإنك تعتقد أنك إن واصلت التفكير في مشكلتك، فستعثر على الحل، وستتغلب على شعورك السيئ، وستتوقف عن إطالة التأمل. وهذا الظن بأن إطالة التأمل في الأمور مفيدة لا طائل من ورائه على الإطلاق. فإطالة التأمل تزيد من وعيك بمدى شعورك بالاستياء؛ وتصبح مركزاً بشدة داخلياً على مشاعرك السيئة. وهي تقلل من وعيك بالمشاعر

الإيجابية أو البدائل، كما أنها تقلص من احتمالات سعيك لمارسة سلوكيات إيجابية. والأشخاص الذين يطيلون التأمل في الأمور عادة ما يبحثون عن تفسير بسيط لكل الأمور، ولا يتحملون أن تراودهم مشاعر مختلطة. وعلاوة على ذلك، فإنك ترفض الحلول المكنة لأنها تفتقر للمثالية، وتواصل إطالة التأمل لحين استقرارك على حل مثالي؛ وهو الأمر المستحيل. إنك تجتر الأمور مراراً وتكراراً لأن هناك شيئاً من الحقيقة لا يسعك أن تهضمه.

١١. التماس اليقين

لعلك تعتقد أن وصولك إلى اليقين -الآن- سيقلص من شعورك بالتوتر، بيد أن البحث عن اليقين يزيد في واقع الأمر من شعورك بالقلق. فما من يقين في عالم مشوب بالشك. وتظل تحدث نفسك قائلاً: "يجب أن أكون متيقناً"، وتواصل القلق حتى تشعر باليقين. وبمجرد أن يحدوك الشعور بالتأكد من الأمور، تتحقق مما إذا كان لديك الحل المثالي؛ وهو الحل الذي لا يحتمل الخطأ. وبينما تتفقد الحلول المتاحة لديك، تدرك أنها تفتقر للمثالية -فلازال هناك قدر من الشك- ولذا فإن قلقك يزداد.

ولأن أي شيء محتمل، فلن يضمن لك بحثك عن اليقين سوى شيء واحد؛ المزيد من القلق. والتعايش مع الشك هو نفسه تقبل الواقع.

١٢. رفض تقبل حقيقة أنه من الطبيعي أن تراودك أفكار "جنونية"

كثير من الناس ينتابهم القلق بسبب الأفكار التي لا تتفق مع شخصياتهم. وأغلب الناس تقريباً أقروا بأن أفكاراً "جنونية" مقززة، أو غير شرعية، أو عنيفة قد راودتهم. وهناك ثلاثة عناصر تجعل الناس يقلقون بشأن هذه الأفكار. أولاً، تفسيرهم لها على أنها علامة على فقدان السيطرة على الأمور والوصول إلى حافة الجنون. وثانياً، شعورهم بالخزي ووخز الضمير حيال هذه الأفكار. وثالثاً، اعتقادهم بأنه يتحتم عليهم التخلص من هذه الأفكار على الفور.

إن الأشخاص المصابين بالقلق عامة يعتقدون أن أفكارهم أو بواعثهم هي علامات على أن شيئاً مروعاً على وشك أن يحدث. على سبيل المثال، فالأشخاص الذين يعانون من اضطراب الفزع ينتابهم القلق من أن أفكارهم التي توحي بأنهم سيصابون بنوبة فزع هي دليل على أنهم سيصابون بهذه النوبة فعلاً؛ والأشخاص الذين يعانون من الاضطراب الوسواسي القهري يعتقدون أن أفكارهم التي تدور حول فقدانهم السيطرة على الأمور هي منبئ على أنهم سيتصرفون بصورة عنيفة أو غير لائقة؛ والأشخاص الذين يعانون من اضطراب القلق العام يظنون أن اعتقادهم بأنهم سينسون كل شيء على حين غرة هو نذير بفقدانهم السيطرة على كافة عمليات التفكير أمام الآخرين.

والأشخاص المصابون بالقلق أيضاً يميلون إلى الاعتقاد بأن أفكارهم ستفضي إلى أفعال (الخلط بين الفكر والفعل)، وبالتالي فهم يخشون من أفكارهم "الجنونية".

من المفيد جداً أن يسأل المرء نفسه "كم مرة انتابتني هذه الأفكار الجنونية؟" و"كم عدد المرات التي تحققت فيها هذه التكهنات فعلياً؟". لقد كشفت الأبحاث التي أجريت على الأشخاص المصابين باضطراب الوسواس القهري أنه ما يقرب من ٣٠ بالمائة منهم يعانون من وساوس صريحة -أفكار غير مرغوب فيها- دون أن يرتبط بها أية طقوس أو دوافع قاهرة سلوكية. فالتفكير في أمر ما لا يساوي القيام به. والتفكير في أمر ما ليس دليلاً على أنك ستقوم به في المستقبل.

كثيرون من الناس يعتقدون أن ورود هذه الأفكار على ذهنهم هو دليل على أنهم فاسقون، أو مقززون، أو فاسدون. ويفترضون أن هذه الأفكار تكشف شيئاً جوهرياً عن شخصيتك أو سلامة عقلك. ولكن الشخصية وسلامة العقل لا تحددهما أفكارك؛ بل أفعالك. على سبيل المثال، إذا راودتك أفكار وتصورات عنيفة، فإن السؤال الحقيقي هو ما إذا كنت تنفعل لها وتتصرف بناء عليها. وإن لم تكن، فإن هذه الأفكار لا تفشي بشيء عن شخصيتك.

ومكافحة هذه الأفكار بهدف التخلص منها، بدلاً من الاعتراف بأنها طبيعية، يزيد من قلقك.

تلخيص

لقد كنت تعتمد، مثلك مثل غيرك من المصابين بالقلق، على استراتيجيات وأساليب ونصائح ظننت أنها ستساعدك على التخلص من القلق. ولعلك دهشت عندما أدركت أن بعض هذه الاستراتيجيات والأساليب والنصائح لا تفيد فحسب، بل أيضاً قد تزيد الطين بلة. فالاثنا عشر أسلوباً العقيمة لا تفلح لأنها تقنعك بأنك عاجز عن مواجهة مخاوفك، وأنه لا يجب عليك التفكير في أسوأ الفروض، ويتحتم عليك تجنب الأمور التي تزعجك، وأنك في حاجة إلى طمأنة الآخرين، وأنك غير قادر على تقبل الشك، وأنك في حاجة إلى التخلص من مشاعرك السلبية على الفور. وهذه الأساليب العقيمة تحول دون دحض معتقداتك السلبية حول القلق. وإدراك أنه يجب عليك تجنب هذه الاستراتيجيات، سيساعدك على التغلب على بواعث قلقك. سيتحتم عليك أن تتعلم كيفية كسر هذه العادات السيئة؛ التي ربما أنك كنت تنظر إليها كـ "حلول".

لقد أوجزت هذه الاستراتيجيات العقيمة في الجدول الموضح أدناه. احتفظ بهذا الجدول كقائمة بالأمور التي يجب عليك تجنبها.

جدول ٢-٣

أسوأ الأساليب للتعامل مع القلق

١. التماس الطمأنة من الآخرين
٢. محاولة وقف تدفق أفكارك
٣. جمع المعلومات
٤. التحقق من الأمر، مراراً وتكراراً
٥. تجنب المشقة
٦. تخدير أحاسيسك عن طريق تعاطي المسكرات، أو المخدرات، أو الإفراط في الأكل
٧. الإفراط في الإعداد
٨. ممارسة سلوكيات الأمان
٩. المحاولة الدائمة لترك انطباع رائع
١٠. إطالة التأمل والتفكر في الأمور مراراً وتكراراً
١١. التماس اليقين
١٢. رفض تقبل حقيقة أنه من الطبيعي أن تراودك أفكار "جنونية"

والآن وقد أحطت علماً بما يجب عليك تجنبه عند التعامل مع القلق، حان الوقت لكي تعرف المزيد حول نمط قلقك الشخصي. فليس كافة الأشخاص المصابين بالقلق سواء. لنلقِ نظرة على نمط القلق الخاص بك. فبمجرد أن تتفهم الموضوعات المحددة التي ينتابك القلق بشأنها –والرابط بينها وبين أسلوب قلقك وشخصيتك– ستستطيع أن تستهدف بواعث قلقك بشكل أفضل وتغير منها.

٣

حدد نمط قلقك

إن القلق لا ينتابك حيال كل شيء، فبعض الناس يقلق بشأن علاقاته، والبعض الآخر حيال المال، ومازال بعضنا أيضاً ينتابه القلق بشأن حالته الصحية. ولقد أثبتنا بالفعل أنك شخص يعاني من القلق، ولكننا لم نكشف حتى الآن عن الجوانب المحددة التي تقلق بشأنها. في هذا الفصل سنقوم بتحديد نمط قلقك الشخصي. وهذا سيتضمن الأبعاد التالية:

- هل ينتابك القلق بشكل مفرط؟
- ما الجوانب التي ينتابك القلق بشأنها في حياتك؟
- كيف تتناول القلق بالتفكير؟
- هل يمكنك تحمل الشك؟
- ما العلاقة التي تربط ما بين قلقك وشخصيتك؟

لكل منا نمطه المختلف فيما يتعلق بكيفية إصابتنا بالقلق وعلة الإصابة به. يشتمل هذا الفصل على خمسة استبيانات من الممكن أن تساعدك على الكشف عن نمط قلقك. والنتائج التي ستتمخض عنها هذه الاستبيانات ستساعدك على التركيز على الأساليب المتضمنة بالكتاب والتي ستمثل أكبر فائدة لك.

هل ينتابك القلق بشكل مفرط؟
استبيان القلق التابع لولاية بنسلفانيا

وضع توم بوركوفيتش وزملاؤه بجامعة ولاية بنسلفانيا مقياساً مباشراً إلى حد ما أطلقوا عليه استبيان القلق التابع لولاية بنسلفانيا PSWQ يمكن استخدامه لتحديد ما إذا كان القلق ينتابك بشكل أكبر من غيرك من الناس. ويتألف هذا الاستبيان حقاً من عامل عام واحد، ألا وهو القلق. والدرجات المدرجة في هذا الاستبيان ذات صلة بمستوى التوتر الإجمالي، كما أنها مرتبطة بأساليب تكيف معضلة، مثل الإلقاء باللائمة على نفسك، والخوف، والتمني، وتجنب المشاكل.

جدول ٣-١

استبيان القلق التابع لولاية بنسلفانيا

أدخل الرقم الذي يصف مدى انطباق أو تشابه كل من البنود التالية وشخصيتك بحيث تضع الرقم بجانب البند.

١	٢	٣	٤	٥
لا ينطبق على الإطلاق		*ينطبق إلى حد ما*		*ينطبق بشدة*

___ ١. إن لم يتح لدي الوقت للقيام بكل الأعمال التي أريدها، لا ينتابني القلق. (م)
___ ٢. حالات القلق التي تنتابني تطغي علي.
___ ٣. لا أميل للقلق بشأن الأمور. (م)
___ ٤. العديد من المواقف تصيبني بالقلق.
___ ٥. أعلم أنني لا يجب أن أقلق حيال الأمور، ولكنني لا أستطيع التحكم في نفسي.
___ ٦. إن القلق ينتابني بشدة عندما أقع تحت ضغوط.
___ ٧. إنني دائماً ما أقلق حيال الأمور.
___ ٨. من السهل بالنسبة لي أن أتجاهل الأفكار المقلقة. (م)
___ ٩. بمجرد أن أنتهي من مهمة ما، أشرع في القلق حيال كل ما يجب علي فعله بعدها.
___ ١٠. إنني لا أقلق حيال أي شيء. (م)
___ ١١. متى لم يكن هناك شيء آخر يمكن أن أقوم به بشأن شيء ما، أمتنع عن القلق حياله. (م)
___ ١٢. إنني مصاب بالقلق طوال حياتي.
___ ١٣. ألاحظ أن القلق ينتابني حيال الأشياء من حولي.
___ ١٤. بمجرد أن أشرع في القلق، لا أتوقف عنه أبداً.

____ ١٥. القلق يصيبني طوال الوقت.
____ ١٦. إنني أقلق بشأن المشاريع حتى تنتهي.

مجموع درجاتك: ____________

تشير (م) إلى الدرجات المعكوسة. ولكي ترصد درجات معكوسة للسؤال، إذا أجبت بـ ١ (لا ينطبق على الإطلاق) فسجلها ٥. وإذا أجبت بـ ٢، فسجلها على أنها ٤. وإذا أجبت بـ ٤، فسجلها على أنها ٢. وإذا أجبت بـ ٥، فسجلها على أنها ١. أما إذا أجبت بـ ٣، فدعها كما هي.

اجمع الدرجات التي حصلت عليها في هذا الاختبار؛ وتأكد من التعرف على أي البنود يجب أن تسجل درجاتها بصورة معكوسة (انظر أعلاه لتتعرف على كيفية رصد درجات معكوسة). إن الأشخاص الذين يعانون من بعض المشاكل بسبب القلق يبلغ متوسط درجاتهم ٥٢ درجة، أما الأشخاص الذين يعانون من القلق المزمن فيربو مجموع درجاتهم على ٦٥ درجة. أما الأشخاص الذين لا يعانون من القلق فيبلغ متوسط درجاتهم ٣٠ درجة. ومن المحتمل أيضاً أن يسجل المرء درجات أدنى من المجال النظري (أي ما بين ٣٠ و ٥٢ درجة) ومع ذلك يشعر بأن حالات القلق التي تنتابه تؤرقه. إذا جاءت نتائجك على هذا الاستبيان مرتفعة، فربما تود أن تبحث أي الجوانب في حياتك هي التي تمثل المصادر الأساسية للقلق. لنلقِ نظرة على هذه الجوانب الآن.

ما جوانب حياتك التي ينتابك القلق بشأنها؟ استبيان مجالات القلق

يقيّم الاختبار الثاني الجوانب المختلفة في حياتك التي ينتابك القلق بشأنها. على سبيل المثال، هل أنت أميل للقلق بشأن المال والعمل، أم بشأن مستقبلك وعلاقاتك بالآخرين؟ أم أنك تقلق حيال كل شيء؟ لقد اكتشفت أن بعض الناس ممن ينتابهم القلق بشأن علاقاتهم مع الآخرين قد لا يقلقون بشأن عملهم؛ وهناك امرأة أخرى ينتابها القلق حيال عملها فيما لا تقلق قط بشأن صحتها. وطلبة الجامعة ينتابهم القلق أكثر من أي شيء حيال العلاقات الشخصية وأدائهم الأكاديمي، ولا ينتابهم سوى أدنى درجة من القلق حيال الإيذاء الجسدي. هذا وترتبط الدرجات العالية التي سجلت على استبيان مجالات القلق WDQ بسلوكيات غير تكيفية تتضمن التدخين، وإدمان المسكرات، والإفراط في الأكل، والاكتئاب. لنلقِ نظرة الآن على هذه الجوانب المختلفة من حياتك ونكشف عن الأشياء التي تثير قلقك.

جدول ٣-٢

استبيان مجالات القلق

من فضلك ضع علامة على المربع المناسب لتوضيح مدى القلق الذي ينتابك حيال التالي:

إنني أقلق...	*مطلقاً*	*قليلاً*	*لحد ما*	*كثيراً*	*بشدة*
	٠	١	٢	٣	٤
١. بشأن نفاد أموالي	☐	☐	☐	☐	☐
٢. بشأن عجزي عن الجزم أو التعبير عن آرائي	☐	☐	☐	☐	☐
٣. من أن مستقبلي العملي ليس مبشراً	☐	☐	☐	☐	☐
٤. بشأن غضب عائلتي مني أو رفضها لعمل أقوم به	☐	☐	☐	☐	☐
٥. من أنني لن أحقق طموحاتي أبداً	☐	☐	☐	☐	☐
٦. من عجزي عن إنجاز حجم العمل المنوط بي أولاً بأول	☐	☐	☐	☐	☐
٧. من أن المشاكل المالية ستحد من إجازاتي وأسفاري	☐	☐	☐	☐	☐
٨. من عجزي عن التركيز	☐	☐	☐	☐	☐
٩. من عدم قدرتي على تحمل نفقة الأشياء	☐	☐	☐	☐	☐
١٠. من شعوري بعدم الأمان	☐	☐	☐	☐	☐
١١. من عجزي عن سداد الفواتير المستحقة	☐	☐	☐	☐	☐
١٢. من أن ظروف معيشتي سيئة	☐	☐	☐	☐	☐
١٣. من خلو حياتي من الهدف والغاية	☐	☐	☐	☐	☐
١٤. من أنني لا أعمل بالقدر الكافي	☐	☐	☐	☐	☐
١٥. من نبذ الآخرين لي	☐	☐	☐	☐	☐
١٦. من استصعابي الإبقاء على علاقة مستقرة	☐	☐	☐	☐	☐
١٧. من أنني أترك بعض الأعمال معلقة	☐	☐	☐	☐	☐
١٨. من افتقاري للثقة بالذات	☐	☐	☐	☐	☐
١٩. من أنني لست جذاباً	☐	☐	☐	☐	☐
٢٠. من أنني من الممكن أن أجعل من نفسي أضحوكة	☐	☐	☐	☐	☐

إنني أقلق...	*مطلقاً*	*قليلاً*	*لحد ما*	*كثيراً*	*بشدة*
	٠	١	٢	٣	٤
٢١. من فقداني الأصدقاء المقربين	☐	☐	☐	☐	☐
٢٢. من أنني لم أحقق الكثير	☐	☐	☐	☐	☐
٢٣. من أنني لست محبوباً	☐	☐	☐	☐	☐
٢٤. من تأخري عن موعد ما	☐	☐	☐	☐	☐
٢٥. من ارتكابي أخطاء في العمل	☐	☐	☐	☐	☐

ينقسم استبيان مجالات القلق إلى خمسة جوانب عامة للقلق: العلاقات، وقصور الثقة بالنفس، والمستقبل الذي يخلو من الهدف، والعمل، والأموال. يمكنك حساب درجاتك في كل من هذه الجوانب بواسطة جمع درجاتك للأسئلة الموضحة بالجدول أدناه. يرصد للإجابة بـ "مطلقاً" صفراً، ويرصد للإجابة بـ "بشدة" ٤ درجات، في حين أن الإجابات التي تتخلل السؤالين الماضيين تناظر الأرقام الكائنة أعلى الجدول ٣-٣. وفي الجدول الموضح أدناه يمكنك أن تعثر على مجموع درجاتك لكل من مجالات القلق بواسطة جمع درجاتك على البنود الموضحة. وبعدها، دون إجمالي درجاتك الخاصة بهذا المجال في العمود الأيسر.

جدول ٣-٣

مجال القلق	*درجتك*
العلاقات اجمع البنود ٤، ١٦، ١٩، ٢١، ٣٢	
فقدان الثقة بالنفس اجمع البنود ٢، ١٠، ١٥، ١٨، ٢٠	
مستقبل بلا هدف اجمع البنود ٣، ٥، ٨، ١٣، ٢٢	
العمل اجمع البنود ٦، ١٤، ١٧، ٢٤، ٢٥	
الأموال اجمع البنود ١، ٧، ٩، ١١، ١٢	
إجمالي درجاتك (قم بجمع كافة الدرجات في العمود الأيس)	

إن الأشخاص الذين يعانون من القلق (الذين يعانون من اضطراب القلق العام) في المتوسط يبلغ مجموع درجاتهم ٥,٧ بالنسبة للعلاقات، و ١٠,٢ بالنسبة لفقدان الثقة بالنفس، و ٩,٥ درجة للمستقبل الخالي من الهدف، و ٧,٧ درجة بالنسبة للعمل، و ٧,١ درجة بالنسبة للمسائل المالية. ويبلغ متوسط إجمالي درجات الأشخاص الذين يعانون من اضطراب القلق العام ٤٠ درجة في استبيان مجالات القلق. وحتى وإن لم يكن إجمالي درجاتك في نفس نطاق الأشخاص الذين عانوا من اضطراب القلق العام، يمكنك أن تكتشف ما إذا كان قلقك يتقلص في جوانب بعينها؛ إذ تقوم بتوظيف الأساليب المبينة في هذا الكتاب.

لنلقِ نظرة على كيفية اختلاف استجابة الناس لاستبيان مجالات القلق. يعمل بول لدى شركة استثمارات كبرى، ويثق بنفسه ثقة هائلة فيما يتعلق بكسب المال. ويصل بول إلى المكتب قبل غيره من العاملين، ويطلع على كافة المجلات والصحف المالية، ويحاول إجراء بعض الأبحاث حول مختلف الشركات التي قد يجري تقييماً لها من أجل شركته. وعلى الرغم من أن الظاهر أنه يبلي بلاء حسناً بالعمل، إلا أنه يشكو من القلق الذي ينتابه بشأن خروج الأمور عن سيطرته؛ أو فقدانه السيطرة على أعصابه. وعندما أجرى استبيان مجالات القلق، أوضح أن القلق ينتابه من "لن أحقق طموحاتي أبداً" و"لن أنتهي من حجم الأعمال الموكلة إلي في الموعد المحدد". ويقول أيضاً: "لا أتمتع بأي قدر من التركيز" و"أترك بعض الأعمال معلقة"، و"أرتكب أخطاءً في عملي". إن حالات القلق التي تنتاب بول تنصب على معايير العمل القاسية التي يجب أن يلبيها؛ فهو يود أن يحقق الكمال في عمله.

ولنقارن حالته بحالة لينور. فهي أيضاً تتمتع بذكاء حاد، ولديها عمل رائع. وتعمل بكد. ويتميز عملها عادة بالصعوبة والتحدي. ولكنها لا تبدو قلقة بشأنه. يتضح لنا من خلال استبيان مجالات القلق أن القلق ينتاب لينور بشأن الجوانب التالية: "ستغضب عائلتي مني أو ستستنكر عملاً أقوم به"، "إنني أشعر بعدم الأمان"، "إنني أفتقر إلى الثقة بالنفس"، "إنني لست جذابة"، "من الممكن أن أجعل من نفسي أضحوكة"، "إنني لست محبوبة". ولذا فإن مجالات القلق الذي ينتاب لينور ترتكز على العلاقات وفقدان الثقة بالنفس؛ وكسب حب الآخرين ورضاهم، وخذلانهم.

كيف تفكر في القلق الذي ينتابك: استبيان الأفكار الوراء معرفية

من أكثر جوانب البحث إثارة في السنوات الأخيرة هو البحث النظري الذي يجريه العالم النفساني أدريان ويلز. فبحسب ويلز فإن الإنسان عندما ينتابه القلق تحدوه أفكار متضاربة حول نشاطه الفكري. وهذا هو ما يطلق عليه Metacognitive Model؛ حيث تعني كلمة Meta "فوق"،

فيما تعني كلمة Cognitive "له علاقة بالأفكار". ولذا، فإن هذا النموذج يحاول أن يعلل لكيف أننا نتنحى لنفكر في أفكارنا؛ لا سيما عندما نصاب بالقلق. لقد قام ويلز بتطوير استبيان يستغل النظريات أو الأفكار المختلفة التي تراودنا حيال قلقنا. ويتألف هذا الاستبيان من ٣٠ سؤالاً.

جدول ٣-٤

استبيان الأفكار الوراء معرفية

يتناول هذا الاستبيان المعتقدات التي تراود الناس حول تفكيرهم. تم سرد عدد من المعتقدات أدناه التي عبر عنها الناس. من فضلك اطلع على كل بند، وحدد مدى اتفاقك معه عامة بواسطة رسم دائرة حول الرقم المناسب. من فضلك استجب لكافة البنود؛ فليس هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة.

	لا أوافق	*أوافق بقدر بسيط*	*أوافق إلى حد ما*	*أوافق بشدة*
١. القلق يساعدني على تجنب المشاكل في المستقبل	١	٢	٣	٤
٢. قلقي يمثل خطراً بالنسبة لي	١	٢	٣	٤
٣. إنني أفكر كثيراً في أفكاري	١	٢	٣	٤
٤. من الممكن أن يصيبني المرض من شدة قلقي	١	٢	٣	٤
٥. إنني مدرك للأسلوب الذي يعمل به عقلي عندما أتناول مشاكلي بالتفكير	١	٢	٣	٤
٦. إن لم أسيطر على فكرة مثيرة للقلق، ووقعت لي، أكون أنا المخطئ	١	٢	٣	٤
٧. إنني في حاجة لأن أقلق لكي أظل منظماً	١	٢	٣	٤
٨. إنني لا أثق بذاكرتي فيما يتعلق بالكلمات والأسماء	١	٢	٣	٤
٩. أفكاري المثيرة للقلق تلازمني، مهما حاولت أن أوقفها	١	٢	٣	٤
١٠. القلق يساعدني على ترتيب الأمور في ذهني	١	٢	٣	٤
١١. لا أستطيع أن أتجاهل أفكاري المثيرة للقلق	١	٢	٣	٤
١٢. إنني أراقب أفكاري	١	٢	٣	٤
١٣. لابد أن أكون مسيطراً على أفكاري طوال الوقت	١	٢	٣	٤
١٤. من الممكن أن تضللني ذاكرتي في بعض الأحيان	١	٢	٣	٤
١٥. من الممكن أن يثير القلق جنوني	١	٢	٣	٤
١٦. إنني دائماً ما أكون مدركاً لعملية تفكيري	١	٢	٣	٤
١٧. إن لدي ذاكرة ضعيفة	١	٢	٣	٤
١٨. إنني أنتبه بشدة للطريقة التي يعمل بها ذهني	١	٢	٣	٤

	لا أوافق	أوافق بقدر بسيط	أوافق إلى حد ما	أوافق بشدة
١٩. القلق يساعدني على التكيف	١	٢	٣	٤
٢٠. إن عجزي عن السيطرة على أفكاري هو علامة على الضعف	١	٢	٣	٤
٢١. عندما أشرع في القلق، لا يسعني التوقف أبداً	١	٢	٣	٤
٢٢. سأدفع ثمن عجزي عن السيطرة على أفكار بعينها	١	٢	٣	٤
٢٣. القلق يساعدني على حل المشاكل	١	٢	٣	٤
٢٤. ذاكرتي تخونني فيما يتعلق بالأماكن	١	٢	٣	٤
٢٥. ليس من اللائق أن أفكر في أفكار بعينها	١	٢	٣	٤
٢٦. لا أثق بذاكرتي	١	٢	٣	٤
٢٧. إن لم أحكم سيطرتي على أفكاري، فلن يتسنى لي العمل بسلاسة	١	٢	٣	٤
٢٨. إنني في حاجة لأن أقلق لكي أعمل بشكل جيد	١	٢	٣	٤
٢٩. ذاكرتي تخونني فيما يتعلق بأفعالي التي أقوم بها	١	٢	٣	٤
٣٠. إنني أفحص أفكاري على الدوام	١	٢	٣	٤

إن هذا الاستبيان يسلط الضوء على أشيع الأفكار التي تدور حول القلق. وهذه الأفكار تتضمن المعتقدات الإيجابية المتعلقة بالقلق ("القلق يساعدني على تجنب المشاكل في المستقبل")، ومعتقدات حول العجز عن السيطرة على القلق وخطورة القلق ("قلقي يمثل خطراً بالنسبة لي")، ومعتقدات حول ثقتك أو كفاءتك المعرفية ("أجد من الصعب أن أعرف إذا ما كنت قمت بعمل ما، أم أنني تخيلت أنني قمت به")، والحاجة إلى السيطرة على القلق ("إن لم أسيطر على فكرة مثيرة للقلق، وتحققت، أكون أنا المخطئ")، والوعي المعرفي بالذات ("إنني أفكر كثيراً في أفكاري").

إن هذه العوامل تعكس وظائف متعارضة تعتقد أن القلق يخدمها. على سبيل المثال، قد يكون لديك رؤى إيجابية تجاه القلق وتعتقد في نفس الوقت أن القلق يستحيل السيطرة عليه وينطوي على خطورة شديدة. وربما أيضاً تجد أنك لا تثق بذاكرتك معتقداً أن هناك ما يمكن أن تغفله. وهذه الثقة القاصرة في ذاكرتك من الممكن أن تؤدي بك للقلق بشأن إهمالك شيئاً ما. وربما أنك تمسح ذهنك لمراقبة أفكارك مركزاً دائماً على ما يراودك من أفكار، ربما لأنك تعتقد أن أفكارك المثيرة للقلق قد تكون مؤشراً على خطر محدق. افحص استبيان الأفكار الوراء معرفية، وقم برصد درجاته باستخدام مفتاح رصد الدرجات الذي وفرته لك أدناه، ثم تبين الحد الذي يتقلص به قلقك في هذه الأبعاد الخمسة.

لكي تحدد درجاتك لكل من هذه العوامل الخمسة، استعن بالجدول الموضح أدناه. ولذا، لحساب مجموع درجات معتقداتك الإيجابية المتعلقة بالقلق، قم بجمع درجاتك لكل من الأسئلة

الستة المسردة (١، ٧، ١٠، ١٩، ٢٣، ٢٨). افحص كافة العوامل بنفس الطريقة. وفي النهاية، اجمع درجاتك لكل العوامل. على الرغم من عدم وجود نماذج متعارف عليها بعد لهذا المقياس، إلا أنك ستتمكن من الكشف عما إذا كنت ستحقق درجات أعلى نسبياً في عوامل بعينها من غيرها.

جدول ٣-٥

العامل: نظريتك حول القلق الذي ينتابك	*درجتك*
المعتقدات الإيجابية المتعلقة بالقلق ١، ٧، ١٠، ١٩، ٢٣، ٢٨	
العجز عن السيطرة على القلق والخطر الذي يمثله ٢، ٤، ٩، ١١، ١٥، ٢١	
الثقة المعرفية ٨، ١٤، ١٧، ٢٤، ٢٦، ٢٩	
الحاجة إلى السيطرة ٦، ١٣، ٢٠، ٢٢، ٢٥، ٢٧	
الوعي المعرفي بالذات ٣، ٥، ١٢، ١٦، ١٨، ٣٠	

لنلقِ نظرة على إجابات كارل. ينتاب كارل القلق حيال أمواله لأن عمله شهد انتكاسة في العام المنصرم. ويشكو كارل من عجزه عن السيطرة على القلق الذي ينتابه، ولا يستطيع التركيز على عمله. وهو يعتقد أيضاً أنه مسئول عن التأكد من تغطية كافة الأمور المتعلقة برعاية عمله وأسرته. يحصل كارل على درجات عالية فيما يتعلق بعوامل العجز عن السيطرة على القلق والخطر الذي يمثله القلق، والكفاءة المعرفية، والمعتقدات السلبية العامة حول القلق. ويعاني كارل من اضطراب القلق العام والاكتئاب ويشعر بأن قلقه يعوقه. وفي مقابل الآثار المضعفة التي يعاني منها كارل، نجد أن بونيتا قلقة حيال ما إذا كانت ستقدر على أن تتكفل بنفسها مالياً في حالة ما إذا تم الطلاق. وعلى الرغم من أن الطلاق يبدو مستبعداً، إلا أنها محاطة بالقلق من أنها ليست مؤهلة للعيش وحدها. تعلو بونيتا على مقياس المعتقدات الإيجابية الخاصة بالقلق طالما أنها تعتقد أن قلقها سيؤدي بها إلى حل لا محالة. وتعلو أيضاً بونيتا على مقياس الكفاءة المعرفية، طالما أنها لا تعتقد أنها قادرة على معالجة كافة المعلومات المالية التي ستحتاج إلى فحصها. ومع ذلك، نجد أن بونيتا لا تعتقد أن قلقها خارج عن السيطرة أو يمثل خطراً شديداً لها، وهي ليست معنية أيضاً بشكل مفرط بشعور بالمسئولية. والمثير في المقارنة بين هذين الشخصين هو أن كارل شخص حي الضمير بشكل مفرط، وقهري إلى حد ما يعتقد أنه يجب أن يعتني بكل شخص في عائلته وأنه يجب أن يصيب نجاحاً في كل ما يسعى إليه. أما بونيتا، في المقابل، فهي شخصية مستقلة متكلفة (دراماتيكية) أكثر قلقاً بشأن فقدانها علاقة ما واحتمالات عجزها عن التكيف إذا ما كتب لها أن تعيش وحيدة.

هل أنت لا تتحمل الشك؟
مقياس رفض الشك

إننا جميعاً نمر بمواقف يحدوها الشك بشكل منتظم، ولكن الناس يختلفون كثيراً فيما يتعلق بموقفهم تجاه الشك. ويرتبط مقياس رفض الشك IUS بتوترك وقلقك الكلي. والأشخاص الأكثر رفضاً للشك أميل إلى التركيز على المعلومات (أو الكلمات) التي تشير إلى الشك، وترجمة الشك على أنه خطر يتهددهم. ولقد كشفت الدراسات عن أن رفض الشك يتقدم على الشك وأن التغيرات الطارئة على مستوى رفض الشك ستقلل من القلق واضطراب القلق العام عموماً.

ألقِ نظرة على المقياس أدناه وضع علامة على إجاباتك.

جدول ٣-٦

مقياس رفض الشك

ستجد أدناه سلسلة من البيانات تصف كيفية استجابة الناس إلى الأمور التي يداخلها الشك في حياتهم. من فضلك استعن بالمقياس الموضح أدناه في وصف مدى انطباق كل بند على شخصيتك (من فضلك اكتب الرقم الذي ينطبق عليك بأكبر قدر ممكن في المسافة الموجودة قبل كل بند).

١	٢	٣	٤	٥
لا تنطبق علي مطلقاً	*تنطبق بقدر ضئيل*	*تنطبق إلى حد ما*	*تنطبق كثيراً*	*تنطبق تماماً*

___ ١. يحول الشك بيني وبين اتخاذ قرار حاسم.

___ ٢. الشخص الذي يحدوه الشك يعاني من الفوضى.

___ ٣. الشك يجعل الحياة لا تحتمل.

___ ٤. ليس من العدل ألا يكون هناك ضمانات في هذه الحياة.

___ ٥. عقلي لا يهدأ إن لم أعرف ماذا سيحدث غداً.

___ ٦. إن الشك يجعلني متقلقلاً، ومتوتراً، ومضغوطاً.

___ ٧. إن الأحداث غير المتوقعة تزعجني بشدة.

___ ٨. أصاب بالإحباط متى لم تتح لدي كافة المعلومات التي أحتاج إليها.

___ ٩. الشك يسمح لي بالتنبؤ بتبعات مسبقاً والإعداد لها.

___ ١٠. يجب على المرء دائماً أن يستشرف المستقبل كي يتجنب المفاجآت.

___ ١١. إن الحدث البسيط غير المتوقع من الممكن أن يفسد كل الأمور، حتى في ظل أفضل تخطيط ممكن.

___ ١٢. إن الشك يشلني عندما يحين وقت الفعل.

___ ١٣. إن الشك الذي يحدوني يعني أنني لست شخصاً ممتازاً.

___ ١٤. عندما يحدوني الشك، أعجز عن المضي قدماً.

___ ١٥. عندما يحدوني الشك، لا يسعني أداء عملي باقتدار.

___ ١٦. إن الآخرين يختلفون عني في أنهم يبدون دائماً عارفين بوجهتهم في الحياة.

___ ١٧. الشك يجعلني تعيساً، وضعيفاً، أو حزيناً.

___ ١٨. أود دائماً أن أعرف ما يخبئه لي القدر.

___ ١٩. إنني أكره المفاجآت.

___ ٢٠. إن أقل قدر من الشك يعوقني عن الحركة.

___ ٢١. يجب أن أكون قادراً على تنظيم كل شيء مسبقاً.

___ ٢٢. إن الشك الذي يحدوني يعني أنني أفتقر إلى الثقة بنفسي.

___ ٢٣. أظن أنه من غير العدل أن يبدو الآخرون على يقين من مستقبلهم.

___ ٢٤. الشك يمنعني من أن أنعم بالنوم بالقدر الكافي.

___ ٢٥. يجب أن أبتعد عن المواقف التي تنطوي على شك.

___ ٢٦. إن الأشياء الملغزة في الحياة تجهدني.

___ ٢٧. لا يسعني احتمال التردد فيما يتعلق بمستقبلي.

___ إجمالي الدرجات (مجموعة درجاتك أعلاه).

هناك خمسة عوامل مختلفة في مقياس رفض الشك:

١. الشك غير مقبول ويجب أن ينأى المرء عنه.
٢. الشك ينعكس بشكل سيئ على المرء.
٣. الشك محبط.
٤. الشك يؤدي إلى ضغوط وإجهاد.
٥. الشك يحول دون الفعل.

لكي تحسب إجمالي درجاتك، اجمع إجاباتك لكل سؤال. إن النتائج التي تقل عن ٤٠ درجة تعكس تحملاً لقدر من الشك، أما الدرجات التي تربو على ٥٠ فتعكس مشاكل فيما يتعلق بتقبل الشك، أما تلك التي تزيد على ٧٠ درجة فتعكس مشاكل حقيقية في التعامل مع مسألة الشك. إن الأشخاص الذين يعانون من اضطراب القلق العام تبلغ درجاتهم في مقياس رفض الشك ٨٧ درجة في المتوسط. ولكن، حتى وإن تدنى مجموع درجاتك عن ٨٧ درجة، فمن الممكن أن يمثل رفضك للشك عاملاً حيوياً في إصابتك بالقلق والتوتر.

لنلقِ نظرة على كارل الذي سبق ونوقشت مشاكله العملية أعلاه. فقد كان كارل شديد الرفض للشك؛ إذ أوضح لي أن هذه هي مشكلته بالضبط؛ الحاجة إلى التأكد من الأمور. لقد بلغ مجموع درجات كارل في مقياس رفض الشك ١٠٨ درجات، وهو ما يشير إلى مستوى غير عادي من رفض الشك وعدم تحمله. لقد كانت افتراضات كارل هي أنه إن لم يتأكد مما سيلم به من أحداث في نطاق العمل، فالنتيجة ستكون بمثابة الكارثة. ومن المثير للاهتمام بالرغم من ذلك هو أن رفضه للشك كان ينصب بالكلية على المسائل المالية والعمل، لا على علاقته بزوجته أو حالته الصحية.

ما الصلة التي تربط بين قلقك وشخصيتك؟ استبيان المعتقدات الشخصية

بعض الناس ينتابهم القلق حيال تعرضهم للنقد، والبعض الآخر ينتابهم القلق بشأن رحيل الأحباء، والبعض الثالث ينتابهم القلق بشأن عدم ارتقائهم للمعايير التي يرصدونها لأنفسهم. لقد قام علماء علم النفس بتصنيف البشر بناء على أنماط الشخصيات المختلفة هذه، وربطوا معتقدات معينة بهذه الشخصيات. فالشخص الذي يتدنى احترامه لذاته، على سبيل المثال، ويعتقد أنه يعجز عن الدفاع عن حقوقه في علاقاته مع الآخرين، قد ينتابه القلق من نبذ الآخرين وهجرهم له. فإذا كان احترامه لذاته متدنياً، فقد ينتابه القلق من عجزه عن رعاية نفسه. وشخصية أخرى قد تعتقد أنها يجب أن تتحلى بالمسئولية وتسيطر على زمام الأمور طوال الوقت. وهذا النوع من الأشخاص، المراعية لضميرها بصورة مفرطة، قد ينتابها القلق من ارتكاب الأخطاء، أو إتيان فعل ينظر إليه الآخرون على أنه غير أخلاقي، أو أن تفقد السيطرة على الأمور في حياتها.

لقد قام علماء النفس بكلية الطب جامعة بنسلفانيا بتطوير استبيان يحدد معتقداتك الخاصة بأشياء مختلفة في حياتك، خاصة الطريقة التي تنظر بها إلى نفسك وعلاقاتك. ويطلق على هذا الاستبيان "استبيان المعتقدات الشخصية" PBQ. راجع هذا الاستبيان بدقة وضع علامة على الإجابات التي تتسق والطريقة التي تفكر وتشعر بها. وبعدها سنعود أدراجنا لنلقي نظرة على الأنماط التي من الممكن أن تنجم عن إجاباتك.

جدول ٣-٧

استبيان المعتقدات الشخصية: نموذج صغير

من فضلك اقرأ البيانات المذكورة أدناه وقم بتحديد تصنيف لمدى اعتناقك لكل منها. وحاول أن تحكم على شعورك تجاه كل من هذه البيانات أغلب الوقت. ولا تترك أياً منها دون علامة.

٤- أؤمن بهذا تماماً.
٣- أؤمن بهذا جداً.
٢- أؤمن بهذا إلى حد ما.
١- أؤمن بهذا بقدر بسيط.
٠- لا أؤمن بهذا على الإطلاق.

١. من غير المحتمل أن أتعرض لموقف أظهر فيه بمظهر دوني أو قاصر.	٤	٣	٢	١	٠
٢. يجب أن أتجنب المواقف المؤذية بأي ثمن.	٤	٣	٢	١	٠
٣. إذا تعامل الناس معي بشكل ودود، فقد يعني هذا أنهم يحاولون استغلالي.	٤	٣	٢	١	٠
٤. يجب أن أقاوم تسلط المسئولين، على أن أحظى برضاهم وقبولهم في نفس الوقت.	٤	٣	٢	١	٠
٥. لا يمكنني تحمل المشاعر المؤذية.	٤	٣	٢	١	٠
٦. لا يمكنني التسامح مع الأخطاء أو العيوب، أو النقائص.	٤	٣	٢	١	٠
٧. الآخرون عادة ما يكثرون من مطالبهم أكثر من اللازم.	٤	٣	٢	١	٠
٨. يجب أن أكون مركز اهتمام الآخرين.	٤	٣	٢	١	٠
٩. إذا لم أعتمد على أنظمة محددة في حياتي، فسينهار كل شيء من حولي.	٤	٣	٢	١	٠
١٠. لا أحتمل ألا أحظى بالاحترام الذي أستحقه، أو ألا أحصل على ما أستحقه.	٤	٣	٢	١	٠
١١. من المهم بالنسبة لي أن أؤدي عملاً متكاملاً طوال الوقت.	٤	٣	٢	١	٠
١٢. إنني أستمتع بالقيام بالأمور بمفردي أكثر مما يشاركني إياها الآخرون.	٤	٣	٢	١	٠

١٣. إن لم آخذ حذري، فسيحاول الآخرون استغلالي أو التلاعب بي.	٤	٣	٢	١	٠
١٤. للآخرين دوافع خفية.	٤	٣	٢	١	٠
١٥. إن أسوأ ما يمكن أن يحدث لي هو أن أتعرض للهجر.	٤	٣	٢	١	٠
١٦. يجب أن يدرك الآخرون مدى تميزي.	٤	٣	٢	١	٠
١٧. سيحاول الآخرون الحط من قدري عن عمد.	٤	٣	٢	١	٠
١٨. إنني في حاجة لمساعدة الآخرين في اتخاذ قراراتي أو إملاء ما يجب أن أفعله عليّ.	٤	٣	٢	١	٠
١٩. التفاصيل غاية في الأهمية بالنسبة لي.	٤	٣	٢	١	٠
٢٠. إذا نظرت للآخرين على أنهم متسلطون أكثر من اللازم، يكون لدي الحق في تجاهل مطالبهم.	٤	٣	٢	١	٠
٢١. الشخصيات المسئولة تميل إلى التطفل، وكثرة المطالب، والتدخل، والهيمنة.	٤	٣	٢	١	٠
٢٢. إن الوسيلة الوحيدة لكي أحصل على بغيتي هي إبهار أو تسلية الآخرين.	٤	٣	٢	١	٠
٢٣. يجب أن أقوم بكل ما يمكنني أن أنجو بعمله دون أن يترتب عليه تبعات وخيمة.	٤	٣	٢	١	٠
٢٤. إذا علم الآخرون أشياء عني، فسيستخدمونها ضدي.	٤	٣	٢	١	٠
٢٥. إن العلاقات فوضوية وتتعارض مع الحرية.	٤	٣	٢	١	٠
٢٦. لا يفهمني سوى الأشخاص الذين يتمتعون بنفس قدر ذكائي وألمعيتي.	٤	٣	٢	١	٠
٢٧. إنني جدير بمعاملة وامتيازات خاصة طالما أنني رفيع المنزلة.	٤	٣	٢	١	٠
٢٨. من المهم بالنسبة لي أن أكون حراً ومستقلاً عن الآخرين من حولي.	٤	٣	٢	١	٠
٢٩. من الأفضل أن أترك وحدي في الكثير من المواقف.	٤	٣	٢	١	٠
٣٠. من الضروري الالتزام بأرفع المعايير في كل الأوقات وإلا انهار كل شيء.	٤	٣	٢	١	٠
٣١. المشاعر البغيضة ستتفاقم وسيصعب السيطرة عليها.	٤	٣	٢	١	٠
٣٢. إننا نعيش في غابة البقاء فيها للقوي.	٤	٣	٢	١	٠
٣٣. يجب أن أتجنب المواقف التي أجذب فيها انتباه الآخرين، أو أتحرى أقل قدر ممكن من الظهور.	٤	٣	٢	١	٠
٣٤. إن لم أشرك الآخرين في أمري، فلن أروق لهم.	٤	٣	٢	١	٠
٣٥. إذا أردت شيئاً، يجب أن أبذل قصارى جهدي للحصول عليه.	٤	٣	٢	١	٠
٣٦. من الأفضل أن أكون وحيداً على أن أظل "حبيس" علاقات مع الآخرين.	٤	٣	٢	١	٠
٣٧. إن لم أسلِ الآخرين أو أبهرهم، فأنا نكرة.	٤	٣	٢	١	٠
٣٨. سيقوم الآخرون بمهاجمتي إن لم أهاجمهم أنا أولاً.	٤	٣	٢	١	٠
٣٩. إن أية أمارات للتوتر تشوب علاقة ما هي مؤشر على أن العلاقة فسدت، ولذا، يجب عليّ إنهاؤها.	٤	٣	٢	١	٠

البند					
٤٠. إن لم يبلغ أدائي ذروته، فسأفشل.	٤	٣	٢	١	٠
٤١. تحديد مواعيد إنهاء، والإذعان للمطالب، والامتثال كلها ضربات موجعة لكبريائي واكتفائي الذاتي.	٤	٣	٢	١	٠
٤٢. لقد تعرضت للظلم، ولذا فإنني مخول لأن أحصل على نصيبي العادل بغض النظر عن الوسيلة.	٤	٣	٢	١	٠
٤٣. إذا تقرب إلي الآخرون، فسيكتشفون حقيقتي وينبذونني.	٤	٣	٢	١	٠
٤٤. إنني معوز وضعيف.	٤	٣	٢	١	٠
٤٥. عندما يتركوني وحيداً، أجدني عاجزاً.	٤	٣	٢	١	٠
٤٦. يجب أن يلبي الآخرون حاجاتي.	٤	٣	٢	١	٠
٤٧. إذا اتبعت القواعد بالشكل الذي يتوقعه الآخرون، فسيحد هذا من حريتي.	٤	٣	٢	١	٠
٤٨. سيستغلني الآخرون إذا ما سمحت لهم بهذا.	٤	٣	٢	١	٠
٤٩. يجب أن أكون متحفزاً طوال الوقت.	٤	٣	٢	١	٠
٥٠. خصوصيتي أهم بكثير لدي من القرب من الآخرين.	٤	٣	٢	١	٠
٥١. القواعد اعتباطية وتقيدني.	٤	٣	٢	١	٠
٥٢. إنه لأمر شنيع أن يتجاهلني الآخرون.	٤	٣	٢	١	٠
٥٣. لا يهمني رأي الآخرين.	٤	٣	٢	١	٠
٥٤. لكي أحقق السعادة، أنا في حاجة لأن يوليني الآخرون اهتمامهم.	٤	٣	٢	١	٠
٥٥. إذا حرصت على تسلية الآخرين، فلن يلاحظوا نقاط ضعفي.	٤	٣	٢	١	٠
٥٦. إنني في حاجة إلى شخص يلازمني لمساعدتي في القيام بكل ما أحتاج إليه أو في حالة حدوث مكروه.	٤	٣	٢	١	٠
٥٧. من الممكن أن يؤدي أي عيب أو نقص في الأداء إلى كارثة.	٤	٣	٢	١	٠
٥٨. طالما أنني أتمتع بالموهبة الشديدة، يجب أن يتجشم الآخرون عناء تعزيز مشواري المهني.	٤	٣	٢	١	٠
٥٩. إن لم أمارس ضغوطاً على الآخرين، فسيمارسون هم ضغوطاً عليّ.	٤	٣	٢	١	٠
٦٠. ليس من الضروري أن ألتزم بالقواعد التي تنطبق على الآخرين.	٤	٣	٢	١	٠
٦١. إن القوة والمكر هما أفضل السبل لإنجاز الأمور.	٤	٣	٢	١	٠
٦٢. يجب أن أحافظ على قنوات الاتصال بيني وبين نصيري أو مساعدي طوال الوقت.	٤	٣	٢	١	٠
٦٣. إنني وحيد في الأساس؛ إلا إذا استطعت أن أقيم رابطاً بيني وبين شخص قوي.	٤	٣	٢	١	٠
٦٤. لا يمكنني الثقة بالآخرين.	٤	٣	٢	١	٠
٦٥. لا أستطيع التكيف.	٤	٣	٢	١	٠

لكي تقوم بحساب إجمالي درجاتك للمقاييس المختلفة (أو أنماط الشخصية)، راجع إجاباتك واجمع إجمالي درجاتك للبنود التي تقابل كل مقياس. على سبيل المثال، قم بإيجاز إجاباتك على المقياس الأول في كلمة واحدة، ولتكن كلمة "اجتنابي"، ودون هذا الرقم في العمود المسمى "الدرجات الأولية". يمكنك استخدام الجدول الموضح أدناه لإدراج درجاتك.

جدول ٣-٨

مفتاح رصد الدرجات، استبيان المعتقدات الشخصية؛ نموذج مصغر

مقياس استبيان المعتقدات الشخصية	*اجمع البنود لحساب الدرجات الأولية*	*الدرجات الأولية*	*استخدم الصيغة أدناه لحساب درجاتك*	*درجاتك*
الاجتنابي	اجمع البنود ١، ٢، ٥، ٣١، ٣٣، ٣٩، ٤٣	___	(الدرجات الأولية − ١٠,٨٦)/٦,٤٦	___
الاعتمادي	اجمع البنود ١٥، ١٨، ٤٤، ٤٥، ٥٦، ٦٢، ٦٣	___	(الدرجات الأولية − ٩,٢٦)/٦,١٢	___
السلبي العدواني	اجمع البنود ٤، ٧، ٢٠، ٢١، ٤١، ٤٧، ٥١	___	(الدرجات الأولية − ٨,٠٩)/٥,٩٧	___
الوسواسي القهري	اجمع البنود ٦، ٩، ١١،١٩، ٣٠، ٤٠، ٥٧	___	(الدرجات الأولية − ١٠,٥٦)/٧,٢٠	___
المضاد للمجتمع	اجمع البنود ٢٣، ٣٢، ٣٥، ٣٨، ٤٢، ٥٩، ٦١	___	(الدرجات الأولية − ٤,٢٥)/٤,٣٠	___
النرجسي	اجمع البنود ١٠، ١٦، ٢٦، ٢٧، ٤٦، ٥٨، ٦٠	___	(الدرجات الأولية − ٣,٤٢)/٤,٢٣	___
المتصنع	اجمع البنود ٨، ٢٢، ٣٤، ٣٧، ٥٢، ٥٤، ٥٥	___	(الدرجات الأولية − ٦,٤٧)/٦,٠٩	___
الفصامي	اجمع البنود ١٢، ٢٥، ٢٨، ٢٩، ٣٦، ٥٠، ٥٣	___	(الدرجات الأولية − ٨,٩٩) ٥,٦٠	___
المصاب بجنون الاضطهاد	اجمع البنود ٣، ١٣، ١٤، ١٧، ٢٤، ٤٨، ٤٩	___	(الدرجات الأولية − ٦,٩٩)/٦,٢٢	___
الحدودي	اجمع البنود ٣١، ٤٤، ٤٥، ٤٩، ٥٦، ٦٤، ٦٥	___	(الدرجات الأولية − ٨,٠٧)/٦,٠٥	___

وأقولها ثانية إنه ليس لدينا نماذج محددة لأنماط الشخصية هذه؛ ولكنك تستطيع فحص نمط درجاتك وتكتشف أي الأنماط تعلو درجاتك فيها. وضع في اعتبارك أننا جميعاً نميل إلى تقمص العديد من الأنماط الشخصية؛ فيندر أن يكون لدى شخص واحد نمط واحد من أنماط الشخصية.

لقد قام جون أولدهام الطبيب النفساني من جامعة كولومبيا بتطوير فئات متعددة لتحديد أنماط شخصيتك. وهناك جوانب إيجابية وجوانب سلبية لكل أنماط الشخصية. على سبيل المثال، فإذا كان نمطك "حي الضمير"، فالأرجح إذن أنك عامل دءوب يأخذ الأمور على محمل الجد؛ بيد أن عملك أحياناً ما يعترض طريق علاقاتك ومتعتك. لنلق نظرة على بعض أنماط الشخصية التي توازي بعض المقاييس الموجودة على الاختبار أعلاه.

- **الاجتنابي – حساس.** إن الأشخاص الذين يندرجون تحت هذا النمط من أنماط الشخصية عادة ما يعانون من تدني احترامهم لذاتهم ويبدون حساسية شديدة تجاه النقد. ويمكنهم إقامة علاقات مع الآخرين ومصارحتهم بمجرد أن يثبت لهم أنهم قادرون على الثقة بهم.

- **الاعتمادي – المخلص.** إن الأشخاص الذين يندرجون تحت هذا النمط عادة ما يتشبثون بالعلاقات ويبذلون قصارى جهدهم للإبقاء عليها. وينتابهم القلق من أن يتعرضوا للهجر والوحدة. وعادة ما يشعرون بالعجز عن الحياة في حالة عدم وجود شخص ما بجوارهم؛ عادة ما يكون شخصاً يعتقدون أنه سيتولاهم بالرعاية. من الممكن لهؤلاء الأشخاص الذين يندرجون تحت هذه الشخصية أن يبدوا قدراً كبيراً من الإخلاص والولاء.

- **العدواني السلبي – المتمهل.** هؤلاء الأشخاص لديهم مشاعر مختلطة حول الاستمرار في الأشياء. فقد يقولون أنهم سيفعلون شيئاً، ولكنهم في الغالب لا يستمرون فيه. ويبدوا أن لديهم توجه عقلي غير مبالٍ بالمواعيد النهائية والقواعد.

- **الوسواسي القهري – حي الضمير.** إن هؤلاء الأشخاص مكرسون بشدة للعمل والإنتاجية. وعادة ما يضعون قوائم، ويحافظون على جدول أعمال مزدحم، ويرصدون لأنفسهم وللآخرين معايير رفيعة. وعادة ما ينظر إليهم الآخرون على أنهم أشخاص أمناء ويعتمد عليهم، بيد أنهم أحياناً ما ينظر إليهم على أنهم مفرطون في تكريس أنفسهم للعمل. وبعض هؤلاء الأشخاص يدخرون الأشياء ظناً منهم أنها ستفيدهم بشكل أو بآخر في يوم من الأيام.

- **المضاد للمجتمع – مغامر.** هؤلاء الأشخاص يحبون الإثارة والمخاطرة. وعادة ما يعتقدون أن القواعد لا تنطبق عليهم، ومن المحتمل أن يضربوا بهذه القواعد عرض الحائط لتحقيق بغيتهم. وهم يسعون لتمضية أوقات صاخبة، وأحياناً ما يكون من الممتع التواجد بصحبتهم. ويبدو أنهم لا يولون بالاً لحقوق وحاجات الآخرين.

- **النرجسي – واثق بالذات.** إن هؤلاء الأشخاص يظنون أنهم أرفع مكانة من الآخرين ويستحقون اهتماماً خاصاً وإعجاباً من نوع فريد. وهم كثيراً ما يتعاملون بفظاظة مع الآخرين؛ وأحياناً ما لا يعون كيف أنهم يسيئون للآخرين. ولأنهم يتمتعون بقدر كبير من الثقة بالنفس، قد تكون لديهم القدرة على تحقيق إنجازات، على الرغم من أن ثقتهم قد لا يكون لها أساس واقعي.

- **الاستعراضي – دراماتيكي.** إن هؤلاء الأشخاص يتمتعون بقدر كبير من الدراماتيكية ويحاولون إبهار من حولهم برونقهم وشخصيتهم. وقد يبدون في منتهى العاطفية؛ وهو ما يمكن أن يضيف إلى مدى إثارتهم للاهتمام. وهم يتمتعون بقدر كبير من الخيال والطاقة وعادة ما ينصب تركيزهم على مظهرهم.

من الممكن أن يعكس قلقك جوانب من شخصيتك، مثل حاجتك إلى بلوغ الكمال، ومخاوفك من الهجران، واهتمامك برضا الآخرين، واعتقادك بضرورة سيطرتك على الأمور، وخوفك من تحكم الآخرين فيك.

نمط القلق الخاص بك

والآن وقد خضعت للاختبارات الخمسة في هذا الفصل، يمكنك العودة وصياغة نظرة شاملة لنمط القلق الخاص بك. اعلم أنه ما من شخصين سيتسمان بنفس نمط القلق أبداً. ستجد أدناه جدولاً يمكنك فيه تسجيل درجاتك لكل من هذه الاختبارات الخمسة. ضع درجاتك التي حصلت عليها في استبيان القلق التابع لولاية بنسلفانيا، على أن تدون في العمود الأيمن أعلى البنود درجة. وفي استبيان مجالات القلق يمكنك تدوين إجمالي الدرجات التي حصلت عليها، وكذا البنود والدرجات الخاصة بالمقاييس الفرعية الموازية لحالات القلق التي تنتابك بشأن العلاقات، وقصور الثقة بالنفس، والأموال، إلخ. وفي استبيان الأفكار الوراء معرفية، قم بتدوين الدرجات التي حصلت عليها بالنسبة للعوامل المتعددة التي توازي المعتقدات الإيجابية الخاصة بالقلق، والقلق بشأن فقدان السيطرة على الأمور والخطر، والعوامل الأخرى. وبالمثل، على مقياس رفض الشك، قم بتدوين إجمالي درجاتك والبنود ذات أعلى الدرجات. وأخيراً، في استبيان المعتقدات الشخصية، قم بتدوين المقاييس الفرعية ذات الدرجات العالية التي من الممكن أن تعكس مزيج أنماط شخصيتك.

وفي كافة الاستبيانات، لاحظ أية بنود ذات اهتمام أو أهمية خاصة بالنسبة لك.

جدول ٣-٩

نمط القلق الخاص بك

الاستبيان	*الجوانب المحددة ذات الدرجات أو الأهمية العالية*
استبيان القلق التابع لولاية بنسلفانيا	____________
استبيان مجالات القلق	العلاقات: ____________
	قصور الثقة بالنفس: ____________
	المستقبل الخالي من الهدف: ____________
	العمل: ____________
	الأموال: ____________
	إجمالي الدرجات: ____________
استبيان الأفكار الوراء معرفية	المعتقدات الإيجابية الخاصة بالقلق: ____________
	فقدان السيطرة على الأمور والخطر: ____________
	الكفاءة المعرفية: ____________
	الحاجة إلى السيطرة على قلقك: ____________
	الوعي المعرفي بالذات: ____________
مقياس رفض الشك	إجمالي الدرجات: ____________
استبيان المعتقدات الشخصية	الشخصية الاجتنابية: ____________
	الشخصية الاعتمادية: ____________
	الشخصية السلبية العدوانية: ____________
	الشخصية القهرية: ____________
	الشخصية المضادة للمجتمع: ____________
	الشخصية النرجسية: ____________
	الشخصية الاستعراضية: ____________
	الشخصية الفصامية: ____________
	الشخصية المصابة بجنون الاضطهاد: ____________
	الشخصية الحدية: ____________

النتائج الإجمالية حول شخصيتك ____________

وحالات القلق التي تنتابك ____________

والآن وقد استكملت مختلف هذه الاختبارات الخاصة بقلقك ونمط شخصيتك، يمكنك البدء في استشعار المواطن المحددة لضعفك. على سبيل المثال، هل يبدو لك أنك كثيراً ما تقلق؟ هل أنت قلق بشأن المسائل الصحية أكثر أم المسائل المادية؟ هل تعتقد أن القلق يؤهلك لتقبل أسوأ الفروض؟ هل تعتقد أن قلقك يخرج عن سيطرتك؟ هل أنت ممن لا يحتملون التعايش مع الشك؟ هل أنت شخص أكثر قلقاً حيال احتمال هجرانك أو تركك وحيداً؟ أم أنك تشعر أنك في حاجة لأن تبرع في أداء كل ما تقوم به من عمل لأنك حي الضمير بشكل مفرط؟

امضِ بعض الوقت في تأمل أنماط شخصيتك. ودون بعض أفكارك. فاستيعاب نمط القلق الذي يصيبك سيكون لك بمثابة المعين؛ إذ تمضي قدماً في البرنامج المؤلف من سبع خطوات للتعامل مع حالات القلق التي تصيبك. وهذا لأنك قادر على تحديد المشاكل المحددة المرتبطة بقلقك؛ على سبيل المثال، هل يعول قلقك في المقام الأول على عدم قدرتك على التعايش مع الشك، أم أنك تعتقد أن القلق يكفل لك الحماية والإعداد، أم أن قلقك يرتبط بجوانب خاصة من شخصيتك؟ عندما تقوم بتطوير نمط قلقك، فإنك لن تستوعب نمط القلق الخاص بك فحسب، بل سيمكنك أيضاً التوفيق بين اعتمادك على نفسك وهذا النمط.

الجزء ٢

الخطوات السبع
للسيطرة على القلق

٤

الخطوة الأولى: تعرف على القلق المثمر والقلق العقيم

من القلق ما هو مثمر. على سبيل المثال، من المفيد أن يفكر المرء في اصطحاب خريطة وملء خزان الوقود قبل القيام برحلة طويلة. إن القلق المثمر هو القلق الذي يساعدك على حل المشاكل ويؤدي إلى اتخاذك إجراءات فورية. أما القلق العقيم فهو الذي يولد في ذهنك الكثير من أسئلة "ماذا لو" والتي لا تؤدي بك إلى أي فعل عملي. ويعتمد القلق العقيم على ثلاثة معتقدات: (١) "لو كان القلق ينتابني، فمن المهم بالنسبة لي أن أتشبث به"؛ (٢) "إذا كان القلق ينتابني، فأنا إذن في حاجة لأن أحدد كافة الحلول الممكنة"؛ (٣) "أنني لا أستطيع تقبل الشك".

اقلق بشكل أكثر فعالية

على عكس النصيحة الساذجة التي مفادها أن يقلع المرء عن القلق وحسب، أقترح عليك أن تقلق بشكل أكثر فعالية. فالمهم أن تكون قادراً على تحديد توقيت الانتباه إلى قلق بعينه، وتوقيت صرفه عن ذهنك. وينطوي تعلم القلق بشكل أكثر فعالية على ثلاث خطوات:

١. **ميز بين القلق المثمر والقلق العقيم.**
٢. **تعامل مع القلق العقيم دون الاستعانة بالقلق.**
٣. **استغل القلق المثمر وقم بتحويله إلى أداة لحل المشاكل بأسرع ما يمكن.**

لنفترض أنك في ساحة المحكمة وأن محامي الادعاء يود أن يزج بك في السجن لمدة عشرين عاماً. فيقول لك محاميك: "إنني لا أقلق بسبب هذا أبداً، إذ أحاول دائماً التفكير بإيجابية". هل تود أن يدافع عنك مثل هذا المحامي؟ بالطبع لا. إنك تود أن يقوم محاميك بسد كل الثغرات، والتنبؤ بكل التماس منطقي يتقدم به محامي الادعاء للمحكمة، وجمع الأدلة لدعم موقفك. وبتعبير آخر، فإنك تود أن ينتاب القلق محاميك، وتريده أن يتخذ إجراءات لكي يكون على أهبة الاستعداد.

وماذا لو قال لك: "إنني لا أعد العدة للقضايا؛ ولكنني أقلق فحسب"؟ وماذا لو قال بعدها: "إن الدليل على كوني محامياً بارعاً هو قلقي الشديد. وأحياناً ما يستبد بي القلق لدرجة تجعلني أتقيأ". قد تحدث نفسك قائلاً حينها: "ربما أنه في حاجة إلى قراءة هذا الكتاب، ولكنني أريد محامياً يساعدني في حل مشاكلي".

ما قواعد القلق المثمر؟

كيف يمكنك تحديد ما إذا كان القلق الذي ينتابك مثمراً أم عقيماً؟ إن أفضل وسيلة للتفكير في القلق المثمر تتأتى لك عندما تتبع الخطوات التالية:

١. حدد مشكلة مقبولة أو منطقية.
٢. استقر على أنها مشكلة يمكنك أن تفعل شيئاً حيالها فوراً (أو في القريب العاجل).
٣. انتقل من القلق بشأن المشكلة بسرعة إلى مرحلة البحث عن حلول لها.

لنتعامل مع كل خطوة على حدة بحسب ترتيبها.

١. حدد *مشكلة مقبولة أو منطقية*. إليك بعض أمثلة المشاكل المستساغة المنطقية. إنك تقود السيارة من ولاية نيويورك إلى ولاية واشنطن العاصمة. من المشاكل المحتملة التي يمكنك التفكير فيها: (١) هل لديك خريطة؟ (٢) هل أتحت لنفسك الوقت الكافي؟ (٣) هل لديك وقود في سيارتك؟ هذه المشاكل مستساغة ومنطقية لأنك تود أن تعرف وجهتك بصفة عامة، وإذا ما كان لديك الوقت الكافي، وإذا ما كانت سيارتك في حالة جيدة. ولذا فإن هذه المشاكل مستساغة ومنطقية. وأغلب الناس سيتفقون على أهمية تفكيرك في هذه الأشياء قبل القيام برحلة طويلة. من

الأمثلة الأخرى على دواعي القلق أن تسأل نفسك ما إذا كنت قد سددت الإيجار أو سددت رهن البيت في الوقت المحدد له. وهذه المشكلة مستساغة ومنطقية لأنك من الممكن أن تنسى بسهولة أن تسدد الفاتورة.

ومثال على القلق غير المستساغ "ماذا لو كان هناك قناص في واشنطن؟" أو "ماذا لو سافرت إلى واشنطن وخانتني شريكة حياتي في غيابي؟". إن القلق من مثل هذه الأشياء غير مستساغ لأنه ينطوي على أحداث من المستبعد (بصورة عامة) أن تحدث. والشخص العقلاني لن يقلق بشأن أشياء من هذا القبيل.

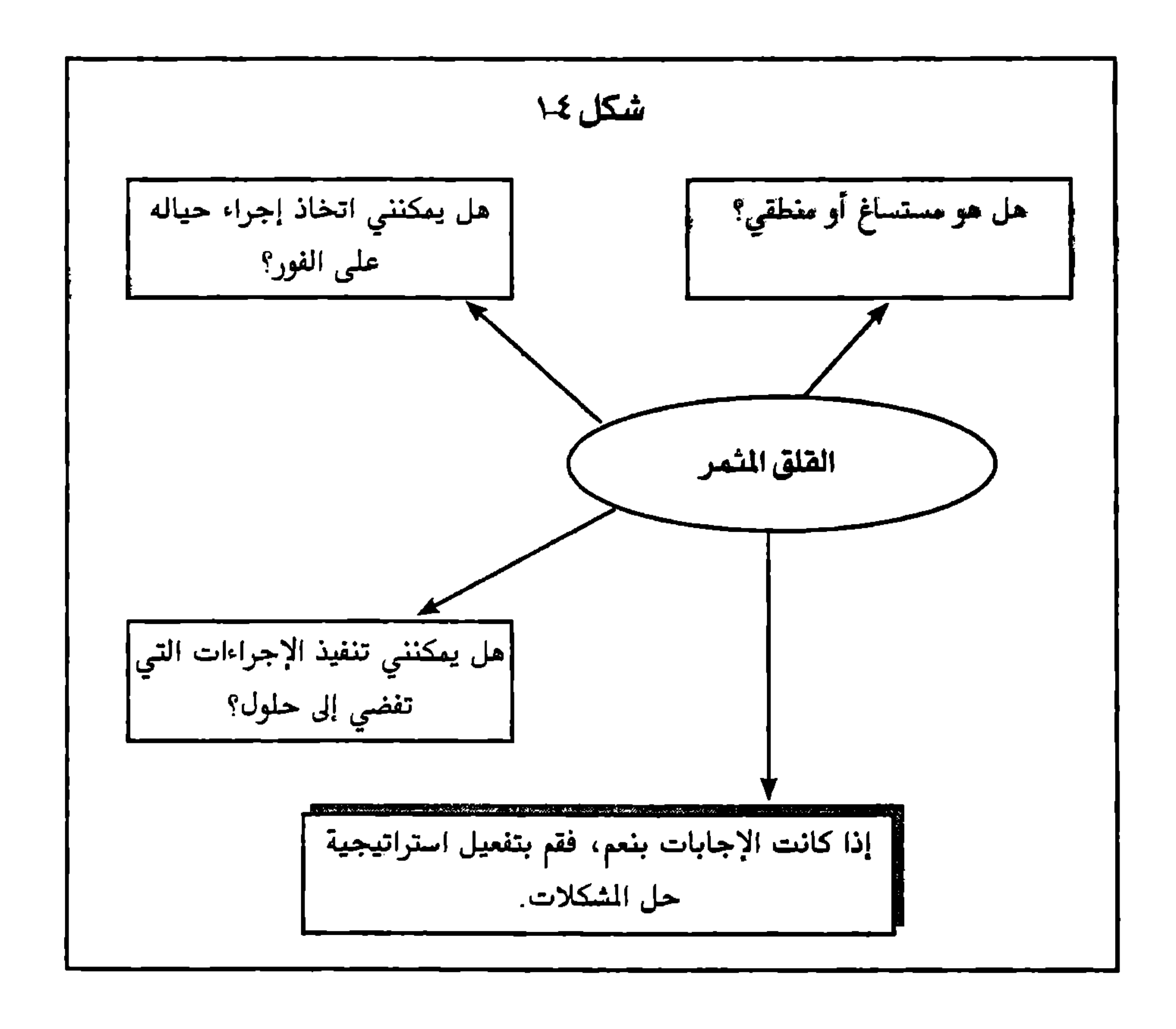
٢. *استقر على أنها مشكلة يمكنك أن تفعل شيئاً حيالها فوراً (أو في القريب العاجل)*. كما ترى من خلال الأمثلة التي ضربناها بالرحلة إلى واشنطن، وسداد الإيجار، فإن هذه حالات قلق يمكن تحويلها إلى فعل على الفور أو في القريب العاجل. وهي حالات قلق لا تظل على حالها طويلاً. فمن الممكن أن أحصل على الوقود من أي محطة وقود في غضون دقائق. ويمكنني أن أحصل على خريطة على الفور، ويمكنني سداد إيجاري بمجرد أن أبرز دفتر شيكاتي. ولذا فإن *حالات القلق المثمرة تتحول إلى حلول مثمرة على الفور تقريباً*. إنني أذكر أن القلق انتابني منذ عامين بسبب تأخري في تأليف كتاب جديد (والمثير للسخرية أن الكتاب تناول موضوع المقاومة). وأدركت أنني كنت أعيش حالة من القلق العقيم، معتقداً أن ناشري قد يكون غاضباً مني. وبدلاً من أن أترك نفسي فريسة للقلق، استقر رأيي على الجلوس وكتابة صفحة واحدة. وكان البدء في اتخاذ إجراء ما هو الذي حوّل قلقي إلى بداية لحل المشكلة.

إذا كنت تفكر محدثاً نفسك: "هل هناك شيء أستطيع أن أفعله الآن؟"، فستحول انتباهك من التركيز على المستقبل البعيد إلى التركيز على الحاضر. لنقل، على سبيل المثال، إنك قلق من أن يغرقك العمل. فتشرع في طرح أسئلة على نفسك من نوعية "ماذا لو" فيما يتعلق بعجزك عن الوفاء بالموعد النهائي. فتشعر بعدها بمزيد من الارتباك والضغوط. يمكنك أن تحول بؤرة تفكيرك إلى "على الفور" بأن تسأل نفسك عن الإجراءات التي يمكنك اتخاذها اليوم. كلما انتابني هذا الشعور بأنني مثقل بعدد ضخم من المشاريع، أجلس وأضع قائمة بالأشياء التي أحتاج إلى القيام بها، وأشرع في وضع الخطوط العريضة للمشروع، وأبدأ في الكتابة. وهذا كفيل بصرف انتباهي عن القلق بشأن المستقبل إلى التركيز على اتخاذ إجراءات فورية الآن.

٣. *انتقل بسرعة من القلق بشأن المشكلة إلى مرحلة البحث عن حلول لها*. إن القلق المثمر سرعان ما يؤدي إلى الفعل. والفعل مستساغ ومنطقي. لنفترض أنك قلق بشأن مواردك المالية. ما بعض الإجراءات المستساغة المنطقية التي يمكنك اتخاذها؟ أولاً، يجب عليك تحديد المشكلة. فيمكنك، على سبيل المثال، تحديد المشكلة بقولك إنك "تنفق أموالاً أكثر مما تجني". ولكن ربما أنك حتى لا تدري إن كان هذا هو الوضع أم لا. ولذا يمكنك حينئذ أن تحدث نفسك قائلاً: "إن المشكلة الأولى التي يتحتم علي حلها هي الحصول على بعض المعلومات فيما يتعلق بنفقاتي

وإيراداتي". وهذا يؤدي بك تلقائياً إلى وضع ميزانية. وبعد أن تحتفظ بسجلاتك الخاصة لفترة، يمكنك تحليلها والوقوف على ما إذا كان هناك جوانب معينة يمكنك الحد منها. وربما أنه لم يكن هناك ما يستدعي القلق من الأساس. وربما أنك لم تكن في حاجة سوى إلى معلومات متبوعة بخطة عمل.

لندرس حالة برايان الذي كان قلقاً بشأن عدم تقديمه إقراره الضريبي لعامين؛ على الرغم من أن أحد العاملين لديه كان يحجز الضرائب على حسابه. لقد كان القلق ينتاب برايان حول موقفه السيئ عندما يقدم إقراره الضريبي؛ إذ ظن أنه سيواجه عقوبات ويتحتم عليه سداد فائدة إضافية لقاء تأخره عن سداد الضرائب، وقد يتعرض حتى للحبس. وكلما انتابه القلق حيال هذه التبعات، كان يرجئ عملية جمع المعلومات وتقديم إقراره. لقد قررنا أن نركز على الإجراءات التي يمكنه أن يتخذها على الفور للتعامل مع مشكلتين؛ أولاً، ما نصوص القوانين في حالة التأخر عن تقديم الإقرار الضريبي؟ وثانياً، ما الضرائب المستحقة عليه؟ لقد كانت مهمته الأولى هي الاتصال بمحاسبه وجمع المعلومات. لقد اكتشف برايان أن هذا التركيز على الإجراءات الحالية الفورية قلص من شعوره بالقلق. ومن حسن الطالع أن الضرائب المستحقة عليه لم تكن تذكر؛ وهو ما لم يكن ليكتشفه لو لم يتخذ إجراءً سريعاً. يبين لنا الشكل ٤–١ أدناه عناصر القلق المثمر.



كيف ينصرف انتباهك تجاه القلق العقيم؟

لقد ميزت مجموعة بسيطة من القواعد لكي تساعدك على تحويل القلق إلى سؤال حول مشكلة يتعين حلها، ثم الانتقال سريعاً إلى حل المشكلة بواسطة وضع خطة ما واتخاذ الإجراءات المناسبة. ولكن من الممكن أن ينصرف انتباهك عن هذه الصيغة البسيطة بطرق عديدة.

القلق بشأن الأسئلة التي لا يوجد جواب قاطع لها

إن أحد أشكال القلق، كما سبق وأوضحت، هو إطالة التأمل؛ واجترار الأفكار التي يستحيل عليك تقبلها مراراً وتكراراً، مثل "لا أصدق أنهم ظلموني كل هذا الظلم". أو ربما أنك تظل تفكر في سؤال لا جواب قاطع له مثل "لماذا هذه الحياة ظالمة بهذا الشكل؟" أو "لماذا حدث لي هذا؟". لقد وصفت سوزان نولن-هويكسيما العالمة النفسانية بجامعة ييل التفكير التأملي كتركيز متواصل على الأسئلة التي لا جواب شافٍ لها والمشاعر السلبية التي تفضي في نهاية المطاف إلى اعتزال الأنشطة المثمرة، وزيادة نسبة احتمال الإصابة بالاكتئاب. فعندما يطيل المرء التأمل، فإنه ينهمك في التفكير العقيم الذي يحول دون القيام بأشياء من الممكن أن يكون لها مردود أفضل. وتقع في أسر عقلك.

ليس من بين الأفكار التأملية ما يمثل بياناً حول مشكلة ما في حاجة إلى حل. ومن الوسائل المستخدمة لاختبار ما إذا كان قلقك نابعاً من إطالة التأمل هي أن تسأل نفسك: "ما الذي يعد إجابة عن هذا السؤال؟" أو "كيف لي أن أعلم ما إذا كنت أجبت عن هذا السؤال أم لا؟". لنبحث التأمل في سؤال "لماذا الحياة ظالمة إلى هذا الحد؟". ما الإجابة التي يعتد بها عن هذا السؤال؟ ربما تدرك أنك ظللت تطرح هذا السؤال، ربما لسنوات طويلة، دون أن تصل إلى إجابة شافية عليه. وربما أنه ما من إجابة من الأساس عن هذا السؤال. ومثال آخر على الأسئلة التي لا إجابة قاطعة لها هو "لماذا حدث هذا لي؟". ومرة أخرى نسأل أنفسنا: "ما الإجابة التي يعتد بها عن هذا السؤال؟". لقد أطلت التفكير ذات مرة في واقعة معاملة أحدهم لي بصورة مجحفة، وخطر لي أنني حتى لو توصلت إلى تفسير كامل لسلوك هذا الشخص، فلن أشعر بأي تحسن أبداً. ولذا فقد توقفت عن التأمل في الأمر.

سل نفسك كيف يمكنك تحويل أسئلتك وتأملاتك إلى مشاكل تستدعي الحاجة تسويتها فعلاً. واطرح على نفسك السؤال التالي: "ما المشكلة التي يلزمني حلها؟". لقد انتاب القلق أحدهم من تدهور مبيعاته وطفق يطيل التأمل فقال: "ترى لماذا يحدث لي هذا؟". وبعدها خطر له أن التأمل لن يثمر عن أي شيء نافع. ولذا فإن المشكلة التي يجب حلها -ألا وهي تحقيق مزيد من المبيعات- يجب أن يتم التعامل معها بواسطة إجراء مزيد من المكالمات الهاتفية. وبينما أجرى هذه المكالمات، قل تأمله. حوّل تأملاتك إلى أسئلة باعثة على الفعل: "ما الإجراء الذي يجب أن أتخذه؟". وإذا لم يكن هناك إجراء فوري يمكنك أن تتخذه، يمكنك إذن أن تصنف القلق الذي ينتابك على أنه قلق عقيم.

القلق بشأن تفاعل متسلسل من الأحداث

من الأشكال الأخرى التي تصرف انتباهك هي القلق حيال حدث يفضي إلى آخر، وهو ما يؤدي بدوره في نهاية المطاف إلى كارثة. "ماذا لو أن رئيستي في العمل غاضبة مني، وتفكر في فصلي من العمل، ثم أفقد وظيفتي، ولا يمكنني العثور على وظيفة أخرى؟". إن هذا التفاعل المتسلسل يضاعف من القلق الذي ينتابك أضعافاً مضاعفة. وطالما أنه لا حيلة لك في أمور لم تحدث من الأساس، وطالما أنه من المستبعد أن تتكشف سلسلة الأحداث لك بالشكل المرعب الكارثي الذي توقعته، فربما تسأل نفسك قائلاً: "ما القضية الفورية التي يجب عليّ التعامل معها؟" أو "هل هناك مشكلة فورية يجب عليّ تسويتها؟".

على سبيل المثال، انتاب إيلين القلق من أن رئيستها في العمل غاضبة منها، وأنها من المحتمل أن تفقد عملها، وأن حياتها ستتحطم. وبدلاً من أن تتنبأ بتدهور الأحوال، فقد انصب تركيزها على كيفية استرضاء رئيستها في العمل. وتوصلنا إلى حل فوري وهو: أن تطري على رئيستها وتتحدث عن الإنجازات التي حققتها. ولقد كان لهذا الحل مفعول السحر، إذ بدأت رئيستها في العمل في تقديرها، وتوقفت إلين عن القلق.

وعادة ما يتسم القلق العقيم بهذا التفاعل المتسلسل، إذ يولد المرء في ذهنه سلسلة طويلة من التبعات السلبية كل منها يعتمد على السابق له. والقلق العقيم يتعامل مع التفاعلات المتسلسلة كما لو كانت نتائج محتملة جداً. ولكن السؤال الحقيقي ها هنا هو "ما احتمال وقوع هذا التفاعل المتسلسل؟". ففي أغلب الأحيان نجد أنه غير مستساغ.

رفض حل ما لأنه غير مثالي

"هل هذا هو الحل المثالي؟ هل سيبدد كل الشكوك التي تحيط بي؟". ما الحل المثالي على كل حال؟ ربما أنك تعتقد أن الحل المثالي هو الحل الخالي من الجوانب السلبية. ولذا، فإن الحل المثالي لقلقك حيال مدى براعتك في الاختبار القادم يكمن في إلمامك بكل شيء على الإطلاق قبله. وهذا أمر مستحيل بالطبع. ولذا فقد ترفض هذا الحل كحل محتمل. أو ربما أنك تظن أن الحل الأمثل لخوفك من احتمال إصابتك بالسرطان هو خضوعك لكافة الفحوصات الطبية الممكنة في العالم للكشف عن السرطان، وحصولك على توقيعات كل أطباء العالم على شهادات تثبت خلوك من المرض. وطالما أن هذا لن يحدث، دائماً ما سيكون هناك مساحة لديك للشك. فما من فحص طبي يستطيع استبعاد أي احتمال بشكل كامل.

ابحث مساوئ التماس حلول مثالية: ستستمر في الشك في كل شيء، وما من شيء سيرضيك، وسينتهي بك الأمر للشعور بالعجز والإحباط، وستساوي بين عدم بلوغ الكمال والفشل والضعف. هل هناك ميزات لالتماس الكمال؟ ربما أنك تعتقد أن هذا سيحفزك للعثور على أفضل الحلول؛ ولكن هل يؤدي بك فعلاً إلى أفضل الحلول؟ إن رفض كافة البدائل لأنها تفتقر للكمال

لا يضمن وصولك إلى أي حل أياً كان. أو ربما أنك تعتقد أن التماس الكمال سيقلص من فرص الندم. ولكن دعوني أقلها ثانية، إن السعي وراء الكمال ينقلب على صاحبه، فإذا التمست الكمال، فستسترجع كافة القرارات التي اتخذتها ولم تحقق لك أفضل نتيجة ممكنة ويلازمك الشعور بالندم. وسيتضاعف هذا الندم ببحثك عن الكمال. وفي مقابل هذا، فإذا أعطيت لنفسك مساحة للخطأ، فستتقبل فكرة أن بعض القرارات من الممكن أن يكون لها مردود سلبي، وستتعامل مع هذا الموقف على أنه أمر طبيعي. فالنتائج السلبية لا مفر منها إذا كنت تتخذ قرارات كثيرة.

فكّر في تلك السيدة الساعية إلى الكمال التي تستثمر أموالها في الأسهم. ستجد أن القلق سينتابها حيال أي تدهور في استثماراتها. وعلى الجانب الآخر، إذا تقبلت مسألة أن القرارات تتخذ بناء على خلفية قاصرة وانعدام القدرة الكاملة على التنبؤ، فستستنتج أن الانخفاضات في قيمة الأسهم هي تبعة طبيعية لا مفر منها. فلكي تستثمر أموالك، يجب عليك أن تتقبل بعض المخاطرة.

إذا التمست الكمال في عملية صنع القرار، فاعلم أنك ستعرض عن المخاطرة في كل الأمور، طالما أن الطبيعي أن كل قرار له جوانبه السلبية ومن الممكن أن يؤدي بك إلى الندم. ومع ذلك، فإن مخاطرة الإحجام عن المخاطرة في حد ذاتها تكمن في تضييعك على نفسك فرص النمو. وإذا أعرضت عن اتخاذ القرارات من الأساس -أو إذا تراءى لك أنك في حاجة للقلق لكي تعثر على الحلول المثالية- فسيتعاظم مقدار الندم الذي ستشعر به؛ ذلك أن تمضية حياتك على القلق هو مضيعة للوقت الثمين. فلا مفر من الندم. والقضية الوحيدة هي ما إذا كنت ستندم على القرار العرضي الذي اتخذته، أم ستندم على آلاف من حالات القلق التي تنتابك.

وبدلاً من البحث عن الحلول المثالية، فكّر في البحث عن حلول ممكنة أو عملية. على سبيل المثال، بدلاً من أن تبحث عما يضمن لك أنك لن تفصل من عملك، توصل إلى طريقة تستطيع من خلالها زيادة إنتاجيتك في العمل، أو ابحث عن بعض الخيارات لوظيفتك الراهنة؛ لا خيارات مثالية، ولكن بدائل. لكل خيار بعض المساوئ. وإذا استطعت تقبل مساوئ أو تبعات حل ما، فاعلم أنك أصبت الهدف، وإلا فستظل تبحث عن حلول مثالية للأبد.

وكما قال الفنان سلفادور دالي ذات مرة: "لا تقلق بشأن الكمال، فأنت لن تبلغه".

أتعتقد أنك لابد أن تشعر بالقلق حتى يقل شعورك بالتوتر؟

إنني عادة ما أطرح هذا السؤال على الأشخاص الذين يعانون من القلق: "كيف تدركون أنكم توقفتم عن القلق؟". وأحياناً ما يجيبونني قائلين: "عندما نشعر بأن توترنا تقلص". وهذه قاعدة مثيرة للاهتمام، وهو أمر نكتشفه في كثير من الناس الذين يصيبهم التوتر جراء مختلف الأشياء. على سبيل المثال، فالأشخاص الذين يعانون من الوسواس القهري يقولون إنهم يواصلون أداء طقوس ويتحققون منها حتى ينتابهم شعور بالاكتفاء.

إن الأشخاص القلقين يظنون أنه يجب عليهم القلق حتى يشعروا "بالاكتفاء" منه. وعندما يكتفون بالقلق، يقول الواحد منهم: "لا يسعني التفكير في أي شيء لم أستعرضه"، وقد يتقلص مقدار التوتر لديهم. ولكن القلق ليس أساسياً للحد من التوتر. فإذا تم صرف انتباهك عن قلقك ومن ثم يحال بينك وبين البحث عن المعلومات أو التماس طمأنة الآخرين، فسترى انخفاضاً تدريجياً في مستوى توترك. ولكن اكتشاف هذا الانخفاض يستغرق بعض الوقت، والواقع أن مستوى توترك من الممكن أن يتصاعد بصفة مؤقتة. وهذا لأنك تعتقد أنك تغفل شيئاً مهماً، وهو ما يولد لديك شعوراً بالضعف. على سبيل المثال، إن الأشخاص المهووسين بالتحقق من الفرن قبل مغادرة المنزل يزيد مستوى التوتر لديهم لو أعرضوا عن التحقق منه. ولكن بمجرد أن يحجموا عن التحقق منه مدة كافية، سيقل مستوى توترهم. وبالمثل فإن الشخص المصاب بوسواس المرض الذي ينتابه القلق بشأن مرض مرعب قد تصيبه زيادة أولية في مستوى التوتر عندما يحال دونه ودون التماس طمأنة الآخرين، أو البحث عن مزيد من المعلومات، بيد أن هذا التوتر سيتقلص كلما طال إعراضه عن البحث المزعج عن المعلومات.

الاعتقاد بأنك يجب أن تقلق لحين سيطرتك على كافة الأمور

من الطرق الأخرى لصرف انتباهك وإيقاعك فريسة للقلق العقيم هي اعتقادك بأنك يجب أن تسيطر على كل الأمور من حولك لكي تكون آمناً ومرتاحاً. وهذا يتعارض مع أسلوب حل المشكلات ذلك أنك من الممكن أن تحاول السيطرة على أشياء يستحيل السيطرة عليها. فحل المشكلات ينطوي على التحكم في الأشياء التي يمكن السيطرة عليها، والقدرة على التمييز بينها وبين الأشياء التي يستحيل السيطرة عليها. على سبيل المثال، أستطيع أن أسيطر على ما أقوله عندما ألقي محاضرة، ولكن لا سلطان لي على ما إذا كان كلامي هذا يروق لأحدهم أم لا. ربما ينتابك القلق حيال رأي الآخرين فيك، ولذا فإنك تعتقد أن حل المشكلة يكمن في حمل الآخرين على الإعجاب بك. ولكن هذا مستحيل؛ إذ لا سلطان لك على حب الآخرين لك من عدمه. إن التخلي عن شيء من السيطرة على الأشياء التي يستحيل السيطرة عليها يحررك بما يكفل لك التفكير في حل أية مشاكل فورية. ولكن بمجرد أن تحدد المشكلة من منطلق ما لا تستطيع السيطرة عليه، ستجد أن لديك مشكلة يستحيل إيجاد حل لها.

وكما تنص المقولة الشائعة القديمة: "تعرف على الأشياء التي تستطيع السيطرة عليها، وتلك التي لا تستطيع السيطرة عليها، وتعلم الفارق بينهما". فإذا خلقت مشكلة من "الأشياء التي لا تستطيع السيطرة عليها" (على سبيل المثال، رأي الغرباء فيك)، فاعلم أن لديك مشكلة لا حل لها.

تلخيص

والآن وقد أدركت كيف من الممكن أن يكون القلق نافعاً -وكذلك كيف أن الكثير من القلق عقيم- يمكنك أن تقرر أي الأشياء أجدر بأن تقلق بشأنها وأن تفعل شيئاً حيالها، وأي الأشياء لا طائل من وراء القلق بشأنها. يوضح الجدول ٤-١ مؤشرات القلق المثمر والقلق العقيم. وفي الفصل التالي سنتناول بالبحث كيف يمكنك أن تتعلم تقبل الواقع وأن تقطع على نفسك عهداً بإدخال تغييرات هادفة.

جدول ٤-١
مؤشرات القلق العقيم
• القلق بشأن أسئلة لا توجد إجابة شافية لها. • القلق بشأن تفاعل تسلسلي للأحداث. • رفض الحلول لمجرد أنها تفتقر للكمال. • الاعتقاد بضرورة القلق لحين انخفاض مستوى التوتر. • الاعتقاد بضرورة القلق لحين السيطرة على كل الأمور.
مؤشرات القلق المثمر
• هناك سؤال لابد أن له إجابة. • التركيز على حدث واحد؛ لا على تفاعل تسلسلي للأحداث. • الاستعداد لتقبل الحلول التي تفتقر للكمال. • تجنب الاسترشاد بالتوتر. • إدراك ما يمكن السيطرة عليه مما يستحيل السيطرة عليه.

٥

الخطوة الثانية: تقبل الواقع والتزم بالتغيير

لقد علمنا أن القدر الكبير من القلق ينبع من اعتقادك بأن القلق يكفل لك الحماية، والإعداد، والتحفيز. وقد يتراءى لك أن حالات القلق التي تنتابك واقعية، وأنك في حاجة للقلق لأنك لا تود أن تغفل شيئاً، أو لأنك تعتقد أن القلق دليل على كونك إنساناً مسئولاً. ولكن حتى عندما تدرك أن القلق لا يجدي، ما الذي تستطيع أن تفعله لتغير من هذا الموقف؟

سنبحث طريقة مختلفة "للتعرف" على الواقع؛ منفصلة كل الانفصال عن كل تفسيراتك، وأحكامك، وإنذاراتك الكاذبة، وإيحاءاتك الضمنية، وتوقعاتك المستقبلية. إنك ستتعرف على الواقع الحقيقي وستقطع على نفسك عهداً بتغيير ما أنت في حاجة إلى تغييره لكي تحصل على بغيتك.

ما القبول؟

القبول هو التعامل مع الأشياء كما هي بالضبط، لا كما تراها أنت من منظورك الشخصي. فالقبول يعني حرفياً "تلقي" ما هو موجود في الحاضر ورؤية الحقيقة بشفافية؛ لا من خلال العدسة المحرفة لحالات قلقك. والقبول يعني الوعي بما هو كائن الآن، لا بما من الممكن أن يحدث في المستقبل.

خذ نفسك، على سبيل المثال.

لعلك لم تنتبه للأمر قبل أن أذكره. والآن ركز تفكيرك على نفسك. ما شعورك الآن؟ هل تشهق أم تزفر؟ ما الذي تلاحظه في هذه اللحظة؟ إن تركيزك على نفسك، سواء كنت تتأمله أو تتوقف ببساطة لملاحظته، يعني أنك الآن يقظ. وأنك واعٍ في هذه اللحظة بهذه التجربة. وربما أيضاً تلحظ، إذ تركز على أنفاسك، أن هناك أفكاراً تراودك تتعارض ببساطة مع وعيك ويقظتك ووجودك.

وربما تراودك أفكار بأنك تتنفس بسرعة مفرطة، أو أنك يجب أن تلتقط أنفاسك، أو أن تركيزك على أنفاسك لن يجدي في حل مشكلة القلق التي تعاني منها. وبدلاً من التركيز ببساطة على أنفاسك، تجد نفسك وقد انجرفت للتفكير في أفكارك. وصرت الآن تفكر في تنفسك من منظور أنه فعل "في منتهى الغباء"، أو من منظور ضرورة "التقاطك الأنفاس"، أو من منظور أنه "لا يجدي في حل مشكلة القلق".

إن كافة هذه الأفكار -هذه الملهيات- تصعب من تواجدك في هذه اللحظة وتركيزك على أنفاسك. إنك تقفز للأمام مستبقاً الأحداث، وربما تجد نفسك الآن تحاول السيطرة على أنفاسك. وبينما تحاول السيطرة على أنفاسك، تلاحظ أنك غير قادر على السيطرة عليها وأن الأمور تخرج من بين يديك تدريجياً. إنك لم تعد تتقبل يقظتك ووعيك، وبدأ القلق ينتابك.

وكما بينت سلفاً، فإن قبولك لشيء ما لا يستدعي بالضرورة حبك أو استحسانك له؛ بل، يعني أنك تدرك أنه على حالته التي هو عليها، وهذه هي نقطة البداية بالنسبة لك. لنفترض أن القلق ينتابك من جراء انفصالك عن أحدهم وعيشك وحيداً. تظل مشاعرك تتناوب ما بين الغضب بسبب الانفصال، والاكتئاب بسبب الوحدة. وتحدث نفسك قائلاً: "إنه لأمر بشع. لا أستطيع أن أعيش بهذه الطريقة!".

تقترح العالمة النفسانية مارشا لينهان من جامعة واشنطن أن "القبول المطلق" للواقع -أي النظر إليه والتعامل معه كما هو على علته- من الممكن أن يساعدنا متى أصابنا الإحباط أو الغضب أو الاكتئاب. على سبيل المثال، لنفترض أنك انفصلت عن شريكة حياتك، ولست تعلم إلى متى ستظل وحيداً. يعني القبول المطلق في هذه الحالة أنك ستنظر *للواقع بالشكل الذي هو عليه فقط، وليس بالشكل الذي تطالب أنت أن يكون عليه*. وهذا فارق مهم. فقد تحدث نفسك قائلاً: "لا أستطيع أن أتحمل حقيقة انفصالنا. وأطالب بأن تعود الأمور إلى سابق عهدها!". وربما شعرت بالرغبة في ضرب الأرض بقدمك. وربما أمضيت ساعات في الشكوى للأصدقاء. إنك تضيع الوقت باجترار الماضي والتشبث به وسؤال نفسك "لماذا أنا بالذات؟".

لن يفيدك أي من هذا كله. فالقبول المطلق يعني إدراكك أن هناك واقعاً يجب أن تتعايش معه: "حسناً، لقد انفصلنا. هذا هو الواقع. وهو لا يروق لي. وهذه هي نقطة البداية التي يجب أن أبدأ منها". إن الميزة التي يتمتع بها القبول المطلق هي أنه يمنحك نقطة انطلاق تبدأ منها.

ماذا يعني الالتزام بالتغيير؟

إن الالتزام تجاه التغيير يعني إمكانية تحديدك الأشياء التي تقدرها وتريدها حقاً، واختيارك القيام بصعاب الأمور لكي تجلب لنفسك السعادة. والقلق لا مكان له في الالتزام بالتغيير. بل في الواقع أن القلق ما هو إلا صراع ضد تقبل ما لا يروق لك، واحتجاج على الواقع، ورفض لتقبل الشك والتقييد.

والقلق ليس فعلاً، ولكن الفعل هو الفعل. وحل المشاكل يعني حلها فعلاً؛ لا القلق بشأنها. ومن طرق حل المشاكل الاعتراف بوجودها. أما الاحتجاج، والصراع، والبحث عن الكمال، ومحاولة الحد من الشك، ونقد الذات، وإطلاق الإنذارات الكاذبة لا يحل أية مشكلة على الإطلاق.

ماذا يعني لك أن تتقبل انفصالك عن علاقة ما والتزامك بالتغيير؟ من الممكن أن يعني قولك: "الحقيقة أننا انفصلنا. ربما أستطيع أن أجعل حياتي أفضل، إذ يمكنني أن ألتزم بلقاء الأصدقاء، والمواعدة، والانهماك في العديد من الأنشطة. ولكن قد يتحتم عليّ أيضاً أن أتقبل الآن أنني سأعيش وحيداً".

تقبل الواقع

اليقظة

ولكن كيف لك بادئاً ذي بدء أن تتعلم تقبل الواقع؟

اكتشف علماء النفس زيندل سيجل، ومارك ويليامز، وجون تيزديل أن الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب ينزعون إلى توصيف تجاربهم بشكل مادي محدد؛ "إنني أعمل على مشروع" أو "أود أن أبلي بلاءً حسناً في هذا الاختبار". إن الاعتماد على مفاهيم عامة مجردة يجعلك أكثر ميلاً إلى التسرع في استنتاج الأمور المستقبلية بصورة سلبية ناقدة للذات. لقد قام العلماء سيجل، وويليامز، وتيزديل بتدريب أشخاص سبق أن عانوا من الاكتئاب، والذين كانوا نتيجة لهذا عرضة للإصابة بالاكتئاب مراراً وتكراراً. لقد ركز التدريب الذي أتيح لهم على اليقظة. واليقظة هي أسلوب يتم من خلاله التركيز على التجربة الفورية الحاضرة بدلاً من "الهرب" للأفكار المستقبلية، والتعميمات حول التجربة، وإطلاق الأحكام حول ما يقوم به المرء، أو محاولات السيطرة على التجربة. إن اليقظة هي القدرة على الاعتناء بما يحضرك الآن في تجربتك والالتزام به.

وينطوي قبول التجربة على اليقظة: فبدلاً من محاولتك السيطرة على تجربتك أو التنبؤ بالمستقبل من خلال القلق، تسمح لك اليقظة بالبقاء مع التجربة الحالية في الوقت الحاضر دون

محاولة السيطرة أو الحكم عليها. فالمرء عندما ينتابه القلق، يصبح متعلقاً بشدة بأفكاره؛ إذ ينشغل بالتركيز على أفكاره، معتقداً أنه لابد أن يفعل شيئاً حيال الأمر، ومتعاملاً مع القلق كما لو كان تجربة يجب أن تظل ملازمة لك لحين حل المشكلة. وفي المقابل، ففي حالة اليقظة، فإنك تتعلم كيف تعتني بأفكارك (أو أحاسيسك) وتتحلى باليقظة حيالها، ولكنك أيضاً تبتعد عن قلقك لأنك لا تستجيب إليه بواسطة جمع المعلومات، أو حل المشاكل، أو التنبؤ بالمستقبل. إنك تصبح مشاهداً للموقف أكثر من ذي قبل، إذ تلاحظ الفكرة هكذا ببساطة وتسمح لها بالوجود. دعنا نلقِ نظرة على بعض الجوانب المحددة لليقظة -إبعادك عن القلق، وتوصيف ما تراه أمامك، وتعليق الحكم على الموقف، وإخراج نفسك من الصورة- ونر كيف يمكننا تطبيق هذه الجوانب على القلق الذي ينتابك.

الإقصاء عن القلق

إن حالات القلق التي تنتابك تنطوي على اعتقادك حول الواقع. ما معنى هذا؟ إن أفكارك عبارة عن تجارب داخلية تتبدل في كل ثانية، وهي تختلف عن أفكار الآخرين. على سبيل المثال، ففكرتك التالية "ربما ينتهي بي الحال للوحدة للأبد" ليست واقعية، أليس كذلك؟ فأنت لا تعلم الغيب. وتلك لا تعدو على كونها فكرة.

ومثال آخر على الأفكار فكرة أن "هذا كلب". فربما أن هذا الحيوان هو كلب حقاً، ولكن الفكرة ليست هي الكلب. فأنا في حاجة إلى الملاحظة، والمشاهدة، والتحقق من الأمر. إنني في حاجة لأن أكون واعياً؛ الآن. فالكلب كلب؛ أما الفكرة فهي ليست كلباً. فليس في الإمكان ملاطفة الفكرة، كما أن الأفكار لا تنبح. ومن ثم فالأفكار ليست واقعاً.

ولكن حالات القلق التي تنتابك ما هي إلا أفكار تتعامل أنت معها كما لو كانت حقيقة. ويغلب عليك الظن أنه طالما أن لديك فكرة -"من الممكن أن أظل وحيداً للأبد" على سبيل المثال- يجب عليك إذن الانتباه إليها، وأن تفعل شيئاً حيالها، وأن تتخلص منها. وهذا هو ما يتعارف العلماء النفسانيون عليه بـ "الوعي المعرفي بالذات" أو تحرياً للتبسيط "مراقبة أفكارك". فعندما تقوم بمراقبة أفكارك، فإنك تفحص عقلك بحثاً عن الأفكار أو المشاعر البغيضة حتى تستحوذ عليك. وبينما تقوم بمراقبة هذه الأفكار الداخلية، فإنك تنأى بنفسك عن الواقع؛ وهو كل ما هو أمامك، وكل ما يحدث حالياً. إن الأشخاص الذين ينهمكون في عملية مراقبة الأفكار هذه، المنشغلين بالكلية في أفكارهم، أبعد ما يكونون عن القلق؛ والتشبث به لفترة.

إن الإقصاء عن أفكارك يعني أنك تقف بمنأى عنها وتلاحظ أنها لا تعدو كونها أفكاراً بحتة. يمكنك أن تجرب هذه العملية بواسطة تناول كل أسباب قلقك وملاحظة أن أفكاراً هي التي تراودك لا أكثر ولا أقل. جرب الآتي:

إن مسألة وحدتي الدائمة هي مجرد فكرة تراودني.
إنني ألاحظ ببساطة أن شعوراً بالحزن يتملكني.
لقد راودتني تواً فكرة أنني إنسان فاشل.
تراودني فكرة أنني في حاجة لأن أفعل شيئاً حيال الأمر.

إن فكرتك التي تفيد بأنك ستظل وحيداً دائماً لا توازي مستقبلك حقاً. فمستقبلك سيكون هو مستقبلك، وقد يكون شديد الاختلاف عن تلك الأفكار التي تراودك. إنك تصير متعلقاً بشكل مفرط بأفكارك وأسباب قلقك لأن المعادلات التالية تلح على ذهنك:

فكرة = مستقبل
فكرة = واقع
فكرة = مسئولية
فكرة = فكرة وحيدة ممكنة
فكرة = للأبد

إن الفكرة التي تراودك وتفيد بأن مدخراتك ستختفي لا توازي رصيدك في البنك. فهي فكرة، شيء تستطيع مراقبته من بعيد: "تراودني فكرة أن رصيدي المصرفي سينفد". والآن لاحظ أن فكرة أخرى من الممكن أن تراودك أيضاً: "إنني ألاحظ أنني من الممكن أن أعتقد أيضاً أن مدخراتي يمكن أن تزيد". وهنا نلاحظ أن شيئاً لم يتغير في الواقع؛ بل أفكارك هي التي تغيرت.

إن إقصاء نفسك بعيداً عن أفكارك من الممكن أن يعني إدراكك أن أفكارك -حالات القلق التي تنتابك- كثيراً ما كانت مخطئة فيما يتعلق بالواقع. والقلق الذي انتابك العام المنصرم، أنك ستبقى حزيناً للأبد، تكتشف أنه غير صحيح. والواقع هو أنك عشت بين الحزن والسعادة فترات وفترات. والفكرة التي راودتك بشأن إخفاقك في الامتحان، اتضح أيضاً أنها مخطئة. هذا وقد راودتك آلاف من الأفكار والمشاعر التي ظننت أنك ستقلق بشأنها. فقد فكرت أن "هذه الفكرة لن تفتأ تزعجني" أو "سيظل هذا الشعور يتملكني". والواقع أنه لا الفكرة ستظل تزعجك، ولا هذا الشعور سيظل يتملكك. فقد تبدلت أفكارك ومشاعرك، ولذا فإن قلقك من أن الأمور سواء على الدوام كان مجرد فكرة، أو تخمين، أو إنذار كاذب. ولم تكن واقعاً.

ويعني أيضاً ابتعادك عن أفكارك إدراكك أن أفكارك من الممكن أن تكون تجارب تلاحظ عن بعد ثم يستغنى عنها. خذ مجموعة من بطاقات الفهرسة، ودون على ظهر كل منها أحد أسباب القلق الذي ينتابك. وحاول أن تذكر أكبر عدد ممكن من حالات القلق التي تنتابك على ظهر هذه البطاقات. وعندما تنتهي من تدوينها جميعاً، قم بخلط البطاقات كلها على ألا ترى مسببات القلق المدونة عليها. وبعدها قم باختيار البطاقات واحدة تلو الأخرى، وانظر إلى كل منها، ثم ألقها في

سلة المهملات. وبعد أن تنتهي من هذا التمرين، انسحب. فوضع مسافة بينك وبين الأفكار يعني أن تتعلم كيفية الانسحاب بعيداً عنها.

صف ما تراه أمامك

تبدو حالات القلق التي تصيبك كما لو كانت تقفز بك بعيداً عن المعلومات المتاحة لك فعلياً. فأنت إذ تجلس في مكتبك، تنظر إلى العمل المناط بك، وتبدأ في القلق. فتتسرع إلى استنتاج أنك لن تنجز كل هذه الأعمال أبداً، وأن ربة عملك ستغضب منك بشدة، وأنها ستفصلك من العمل. وبعدها ينتابك القلق من أنك لن تعثر على وظيفة أخرى لشهور طويلة، وأن مدخراتك ستنفد، وستغرق أكثر وأكثر في مستنقع الديون.

لاحظ كيف أن أسباب القلق هذه كلها لا علاقة لها بما هو موجود أمامك الآن. فما هو موجود أمامك الآن هو العمل الكائن على مكتبك. فكر في الطريقة التي من الممكن أن تصفه بها: "هناك مجلد يحتوي على بعض المذكرات التي كتبتها رئيستي في العمل وزملائي". ما الذي يوجد أمامك خلاف هذا؟ "هناك أوراق أخرى على مكتبي؛ بها بعض البيانات المطبوعة. وهناك أيضاً هاتفي وجهاز الكمبيوتر المحمول الخاص بي".

والآن، قم بتوصيف ما حدث قبل هذا.

"وردت رسالة بريد إلكتروني من كارول، رئيستي في العمل، تفيد بأنها تريد أن أكتب لها تقريراً وأقدمه لها غداً".

ماذا قالت في رسالتها؟

"قالت: أريد التقرير على مكتبي غداً في التاسعة صباحاً".

قم بتوصيف ما فعلته حتى الآن.

"لقد راجعت المواد المتاحة لدي مرات قلائل وقمت بعمل مخطط تمهيدي بالأشياء التي أود أن أدونها بالتفصيل. وفحصت البيانات والتقارير الأخرى".

عندما نعمد إلى توصيف شيء ما، فإننا لا نتسرع في استنتاجاتنا: فنحن لسنا بصدد محاولة قراءة أفكار كارول لمعرفة "ما تفكر فيه" حقاً، ولسنا نحملق في البلورة السحرية لنرى ما إذا كنا سنطرد من العمل، ولسنا نسم أنفسنا بالفشل، بل نلتزم بوصف الحقائق الواقعية. فالوصف، بدلاً من التسرع في الاستنتاج، يسمح لك بوضع نفسك في الإطار الواقعي كما هو؛ ويحول دون قلقك بشأن كافة الأمور الواقعية المحتملة التي قد لا تقع من الأساس.

تعليق الأحكام

تفكر في حالات القلق المختلفة التي تنتابك؛ فشلك في إنجاز كل الأعمال المنوطة بك، وفي العثور على شريك حياتك المناسب، ورأي الآخرين فيك، وما إذا كانت صحتك في تدهور. إن كافة حالات القلق التي تنتابك تحمل في طياتها أحكاماً حيال ما هو مستحسن وما هو مكروه، ما هو حيوي، وما لا طائل من ورائه. "يجب أن أنتهي من عملي كله، وإن لم أفعل، صرت

فاشلاً". هذا التصريح ينطوي على حكمين؛ ما يتحتم عليك عمله، وفشلك في أدائه. أو أنك تقلق بشأن عثورك على شريكة الحياة المناسبة. وهذه الفكرة أيضاً تنطوي على حكمين؛ أولها أن هناك "شريكة مناسبة" والآخر هو وجوب عثورك عليها. وفي حال القلق من أن "هذا لابد أنه سرطان جلدي، ويجب أن أتأكد تمام التأكد من أنه ليس كذلك"، نجد أن هناك استنتاجين إضافيين؛ الأول تصنيف عرض ما على جلدك أنه سرطان الجلد، وزعمك بأنك مسئول عن تبديد كل الشكوك حول الأمر على الفور.

حاول أن تبحث عن الأحكام التي تطلقها في كل حالات القلق التي تنتابك. فأحكامك حول الواقع قد تتمثل في وسمك أحدهم قائلاً: "إنه كاذب" أو "إنها منفرة"، أو قد يتمثل حكمك في زعمك أن "هذا من الممكن أن يكون سرطاناً"، أو "إنني دميم". وهذه الأحكام ليست واقعية؛ بل هي اعتقادك حول ما قد يكون عليه الواقع أو ما يجب أن يكون عليه. وهذه الأحكام تزيد من جرعة القلق والتوتر التي تشعر بها.

على سبيل المثال، فبدلاً من أن تحكم على الواقع، قم بتوصيفه بلغة الألوان أو المشاعر، أو قم بوصف السلوكيات التي تراها حقاً. على سبيل المثال، فبدلاً من أن تحكم على نفسك بالفشل لأنك لا تتمتع بشريكة حياة مناسبة حالياً، يمكنك أن تعلق الحكم وتحدث نفسك قائلاً: "إنني أجلس في شقتي. والساعة الآن ٩:٢٥ مساءً. وهناك بعض شرائح البيتزا التي لم أنته منها بعد. والجو دافئ إلى حد ما الآن". وبدلاً من أن تطلق على الشامة سرطاناً -وهو حكم آخر- يمكنك أن تقول: "ألاحظ أن هناك شامة على ذراعي. وهي داكنة اللون بقدر بسيط. وألاحظ أنني كلما لمستها، تحول لون الجلد من حولها إلى الأحمر".

أخرج نفسك من الصورة

لاحظ أن كلاً من حالات القلق التي تنتابك تبدو كما لو كانت تحتجزك في مركزها. "إنني قلق بشأن فشلي في العثور على الشخص المناسب أبداً. يجب أن أفعل شيئاً حيال الأمر" أو "إنني قلق من احتمال غضبها مني. ما الخطأ الذي ارتكبته؟" أو "هذا العمل لن ينتهي أبداً. لابد أنني أفسدت الأمر بشدة". إن القلق الذي ينتابك في أغلب الأحيان يتناول رؤيتك الشخصية للأمور وما يتحتم عليك القيام به حيالها. يبلغ عدد سكان العالم ٨ مليارات نسمة، وكل منهم يعمل عقله بين الحين والآخر.

هل من الممكن أن يجانب الصواب ٨ مليارات نسمة؟

نعم.

لنتخيل أنك تجلس في شقتك وينتابك القلق بشأن فشلك في العثور على شريكة حياتك التي تحلم بها أبداً، فتحدث نفسك قائلاً: "لن أعثر على الإنسانة المناسبة لي أبداً". لقد صار الأمر يتعلق بالكلية بأحلامك -وهي الأحلام الوحيدة التي يمكنك أن تتخيل تحقيقها على أرض الواقع- ولذا فإنك تعتقد أن هذه الأحلام هي الوحيدة التي من الممكن أن تراودك. وتظن أن كونك وحيداً الليلة يشي بشيء حول شخصيتك. (فربما أن هناك ٢ مليار نسمة خلافك يجلسون بالبيت

الليلة؛ بم يشي هذا عنهم؟). إنك تعتقد أنه يجب عليك أن تفعل شيئاً حيال العثور على شريكة حياتك التي تحلم بها. يجب أن تفعل شيئاً.

وربما أن القلق يحدوك بشأن والدتك المسنة، وتعتقد أنه يجب عليك أن تشعرها بالراحة. ويجب أن تتأكد من أنها بخير، وأن تطمئن عليها في كل ساعة. إن حبك لأمك ليس كافياً بالنسبة لك؛ لأنك يجب أن تضمن أنه لن يصيبها مكروه أبداً.

أخرج نفسك من هذا الإطار للحظة.

إذا كنت تجلس بالبيت، وتفكر في وحدتك، ففكر في حقيقة أنك لست استثناءً. بل الواقع أنه من الأرجح أن جميع البشر على وجه التقريب في فترة ما من حياتهم جلسوا وحدهم، وتفكروا في احتمال فشلهم في العثور على شخص يحبهم للأبد. إنك لست وحيداً في هذا الموقف.

أو إذا خسرت أموالك في سوق الأوراق المالية، فانتزع نفسك من الموقف، فأنت لست استثناءً، فهناك ملايين من الناس سبق وخسروا أموالهم. أو إذا كان القلق ينتابك بشأن صحة والدتك، فانتزع نفسك من هذه الصورة أيضاً. وهذا لا يعني أنك لا تحب أمك، فصحتها ليست شأنك؛ بل شأنها هي.

اختفِ من الصورة لترى الواقع على حقيقته

إذا تمكنت من إخراج نفسك من الصورة، يمكنك أن تتخيل اتخاذك خطوة أكثر جرأة. وأعني بذلك أن تتخيل اختفاءك من الصورة بالكلية. فكر فيما ينتابك من قلق تواً. أهو شيء يتحتم إنجازه، أم شيء من الممكن أن يخرج عن سيطرتك، أم أن جزءاً من هذا العالم الذي نعيش فيه قد لا يتسق مع توقعاتك. والآن، تخيل أنه لا وجود لك من الأساس. تخيل أنك لست هنا. وأن الزمن يسري والأحداث تقع من دونك. ويأتي الغد في غيابك. ويسافر الناس، وتشرق الشمس، وتتدفق السيارات في الشوارع. كل هذا وأنت مختفٍ.

إذا اختفيت، ولم يعد لك وجود، فما من شيء يدعو للقلق، أليس كذلك؟ الأشخاص الذين لم يكن ليروقهم حديثك؟ حسناً، إنك لست موجوداً الآن، فما يهمك إذن؟ الفاتورة التي قد تكون تأخرت في سدادها؟ كيف لك أن تعبأ، طالما "أنك" لست هنا لتهتم؟ لم يعد لك وجود.

قد يبدو لك هذا الجانب المظلم من الروحانية، ولكنه حقاً طبيعة الواقع تقريباً. فهناك ٨ مليارات نسمة في هذا العالم. ما المساحة التي تشغلها في هذا الحيز حقاً؟

أين أنت من هذا الفضاء البشري؛ واحد في ٨ مليار؟ من الوسائل التي تعينك على الحفاظ على توازنك حيال الأمور التي تقلق بشأنها هي محاولة إقناع نفسك بأنك لست بؤرة هذا العالم، وأنك لست هذا العالم.

تخيل شاطئاً ضخماً يمتد لألف ميل ويبلغ عرضه ٥٠ ميلاً. تهب الريح، وتسقط حبة رمل مسافة قدمين من مكاني الأصلي. هذا أنت. أنت حبة رمل تصارع ضد المشهد الطبيعي، دافعاً وشاكياً من كل حبات الرمل التي تعترض طريقك. ولكن، تراجع للوراء وانظر للصورة الأكبر، ستجد أن الشاطئ على حاله، والمد يروح ويجيء.

والآن جرب التالي. تخيل أنك قلق بشأن فشلك في العثور على شريك حياتك المثالي، وأن القلق الذي ينتابك أصابك بالاكتئاب والتوتر لدرجة أن النوم يجافيك. لقد صرت أنت شخصياً همك وشغلك الشاغل الآن؛ ماذا يمكنك أن تفعل للعثور على شريكك المثالي. إنك تشعر بعدم جدوى بحثك.

حسناً، قم بالتالي. حاول ألا تتحرك من مكانك، وتخيل أنك اختفيت، وأنك تنظر إلى الكرة الأرضية من أعلى. وتلاحظ البناية التي تعيش فيها. وتنسحب أكثر فأكثر. ويبدو لك جوارك كما لو كان بقعة ملونة تراها؛ إذ تحلق بك الطائرة. لقد تخليت عن كل أمانيك بالسيطرة على الأمور لأنك ستختفي للحظة. ولم يعد في مقدورك لمس الواقع الذي كنت تتحرق شوقاً للسيطرة عليه.

بمجرد أن تخرج نفسك من الصورة –بأن تتخيل أنك اختفيت، وتشرع في توصيف كل ما هو أمامك، وتعلق الأحكام التي تصدرها– اعلم أنك على أهبة الاستعداد لتقبل الواقع. وبمجرد أن تتمكن من تقبل الواقع بواسطة ملاحظته، يمكنك أن تتخذ إجراءات فعالة تجاه حالات القلق التي تصيبك.

ولكن، ما الذي يعترض السبيل أمام تقبل الواقع؟

تقبل الحدود

يضاف إلى إحجامك عن تقبل الواقع على علته –لأنك ترفض التخلي عن قلقك وصراعك واحتجاجك– إحجامك عن تقبل حدودك. إنك تشعر بأنك يجب أن تحيط علماً بكل شيء، وتضع خططاً لكل شيء، وتحل كافة المشاكل التي من الممكن أن تظهر في المستقبل. وترفض أن تتقبل القيود المفروضة على ما يمكنك القيام به، وما يمكنك السيطرة عليه.

ذات مرة، كان لدي مريض، وكان محامياً ناجحاً، أخبرني أنه كان لاعب كرة سلة شهيراً على المستوى القومي في الجامعة. وكان الفريق الذي يلعب لصالحه يحتل تصنيفاً متقدماً على المستوى القومي، بيد أنه كان لدهشتي قصيراً، في رأيي الشخصي، لدرجة تحول دون نيله شهرة واسعة كلاعب كرة سلة. وعندما عبرت له عن رأيي هذا، أجابني قائلاً: "لقد أصبت نجاحاً في جوانب عديدة من حياتي لأنني أعلم حدودي جيداً. ولقد تعلمت أن أتكيف مع حقيقة أنني أقصر من الآخرين".

هناك عدد من القيود التي يجب أن نتقبلها لكي نتخلى عن القلق حيال الأمور. فيمكننا على سبيل المثال أن نتقبل حقيقة أننا لا نعجب بما نراه بدلاً من أن نحتج بسببه أو نقلق بشأنه. ويمكننا أن نتقبل أنه ليس لكل سؤال جواب، وحينها يمكننا أن نتعايش مع الغموض والتعقيد. ويمكننا أن نتقبل أن نرضى بأقل مما نريد لكي نقدر ما نملكه بشكل أكبر. إننا نجد باستمرار أننا لا نستطيع السيطرة على كل شيء، وإن لم نتقبل فقدان السيطرة بعض الشيء، فسينتابنا القلق من أنه لا سلطان لنا على الأمور مطلقاً. ويمكننا أن نتقبل أن بعض المشاكل عصية على الحل وأنه يجب علينا أن نتعايش معها، أو كما قال لاعب كرة السلة "نتكيف معها".

تقبل الشك: تعرف على الأشياء التي لا يمكنك أن تحيط بها علماً أبداً

إن الأشخاص القلقين يساوون ما بين المجهول والخطر. ولكن الشك في واقع الأمر حيادي فيما يتعلق بالنتيجة. فأنا لا أعلم حال سوق الأوراق المالية ولا الأحوال الجوية في الأسبوع المقبل. ولست أدري ما الذي سيقوله لي صديقي عندما نلتقي على الغداء. ولست أدري ما الذي سيمثل مشكلة بالنسبة لمريضي التالي. ولكن جهلي بهذه الأحداث كلها لا يستتبع أنها ستأتي سلبية. فهي لا تعدو كونها مجهولة. كما أنني لا أعلم النتائج الإيجابية التي ستقع.

وبدلاً من التركيز على المجهول ومساواته بالخطر أو التبعات الوخيمة، يجب أن تركز بالكلية على الحقائق الفعلية التي تحيط بها علماً. وإذا كنت تعتقد أن المشكلة التي يجب عليك حلها هي إيجاد حل لمشاكل المجهول، فاعلم أن شعوراً بالعجز سيتمكن منك.

ما الداعي لحل مشاكل المجهول أو ما لا سبيل إلى معرفته؟ فإذا كان هناك شيء مجهول أو لا سبيل لمعرفته، فقد لا يمثل مشكلة من الأساس.

التدريب على تقبل الشك

تعد مسألة عدم تحمل الشك هي القضية الأساسية لأغلب الأشخاص الذين يعانون من القلق. ولقد اكتشف عالما النفس مايكل دوجاس وروبرت لاندوسور أن الأشخاص المصابين بالقلق لا يستطيعون تحمل الشك في أي شيء أياً كان. والواقع أن أحد هؤلاء الأشخاص صرح للباحثين بأنه يفضل أن يكون متأكداً تمام التأكد من نتيجة سلبية، على أن يكون غير متأكد من نتيجة إيجابية. إن الأشخاص المصابين بالقلق يبحثون دائماً عن الحلول المثالية، وينقبون عن إجابة لكل سؤال يمكنهم طرحه، وتنبؤ جلي لكل "ماذا لو". وفي غياب هذا اليقين، يظل القلق يلازمهم إلى أن يعثروا على هذا اليقين.

والأشخاص القلقون أيضاً يتفادون مواجهة الأثر العاطفي لتجاربهم. وذلك لأنهم نادراً ما يصلون إلى مرحلة مواجهة أسوأ مخاوفهم على الإطلاق. وعلاوة على ذلك، فطالما أن الأشخاص القلقين يحاولون التفكير في كيفية حل كل المشاكل، فإنهم لا يستعينون بصور بصرية، وهي التي تجعلك تحس بانفعالاتك. والإحساس بانفعالاتك يعد إحدى وسائل اكتشاف قدرتك على تقبل الواقع.

والآن، وكما بينت سابقاً، عندما يستغرق المرء في القلق فإن مستوى التوتر لديه يكون أقل في الواقع. وهذا لأن القلق مجرد ولغوي. وعندما يعول المرء على هذا التفكير التجريدي، فإنه لا يتخيل تصورات لنتائج وخيمة. وطالما أنه يتجنب مثل هذه الخيالات البصرية شديدة العاطفية، فإن مواصلة القلق تحول دون شعوره بالتوتر. ولذا، فإن القلق -والبحث عن اليقين- هو شكل من أشكال الهروب العاطفي. فيبدو الأمر كما لو كان المرء يحدث نفسه قائلاً: "سأواصل البحث عن اليقين كي أتفادى هذا التصور البشع لتبعة وخيمة محتملة". ويصبح البحث عن اليقين وسيلة لتجنب العاطفة.

وكلما زادت قدرتك على تقبل الشك، قل مستوى القلق لديك. والواقع أن التدريب على الشك شديد الفعالية في التقليص من القلق والتوتر في مدة قصيرة نسبياً، إذ ساعد هذا النوع من التدريب ٧٧ بالمائة من الأشخاص المصابين بالقلق المزمن.

الخطوة الأولى: تحقق من ثمن وفوائد تقبل الشك

في إمكاننا تحديد القلق العقيم لأنه ينطوي على أسئلة لا توجد إجابة شافية لها، وتفاعلات تسلسلية للأحداث، ومشاكل لا حل لها، وأشياء لا سبيل إلى معرفتها، والتماس للحلول المثالية، والتعويل على التوتر كمرشد، والتماس السيطرة الكاملة على الأمور. ابحث على سبيل المثال حالة القلق هذه: "من المحتمل أن أكون مصاباً بورم في المخ، حتى وإن أكد لي الطبيب أن صحتي جيدة". يشتمل هذا النوع من القلق على عدد من عناصر القلق العقيم؛ فهو يطرح سؤالاً لا إجابة شافية له ("من المحتمل")، وهو قائم على تفاعل تسلسلي للأحدث ("سيتم تشخيص مشاكلي الصحية بصورة معيبة وسأصاب بمرض عضال في نهاية المطاف")، وما من سبيل لحل سبب هذا القلق (إذ لا يستطيع المرء الحد من الاحتمالات)، وما من سبيل إلى معرفته (فإذا كان تشخيص هذا المرض مغلوطاً باستمرار، فلن يسعك إذن الحد من التشخيصات المستقبلية غير الدقيقة)، ويلتمس حلاً مثالياً (اليقين المطلق)، ويتطلب السيطرة على النتائج ("يجب أن أكون مطمئناً كل الاطمئنان"؛ وهو شيء مستحيل). ولذا، فإن هذا النوع من القلق يندرج تحت تصنيف القلق العقيم.

يمكننا الآن بحث ثمن وفوائد تقبلك للشك فيما يتعلق بالقلق العقيم. فإذا كنت تفكر، على سبيل المثال، قائلاً: "قد أصاب بورم في المخ"، يمكنك أن تسل نفسك: "ما ثمن وفوائد تقبلي هذا الاحتمال؟". الفوائد أنك إن تقبلت الأمر على أنه احتمال وارد –وتقبلت استحالة استبعاد الاحتمالات– فستجد أنك لست في حاجة لأن تفعل شيئاً حيال الأمر. وسيقل مستوى القلق لديك وستعرض عن محاولة السيطرة على أشياء لا يسعك السيطرة عليها. أما ثمن تقبلك للشك فهو أنك قد تشعر بشيء من التوتر على الفور، وبأنك تتخلى عن حذرك. إذا شعرت بردة الفعل هذه، فاطرح على نفسك السؤال التالي: "ما الإجراء المجدي الذي أستطيع اتخاذه اليوم بالضبط؟". طالما أن القلق الذي ينتابك يرتبط بورم لم يتم تشخيصه (بعد أن تكون قد استشرت أكثر من طبيب)، فإن الإجراء الوحيد المتاح لك هو مواصلة زيارة مزيد من الأطباء. وهذه دائرة لا نهاية لها.

الخطوة الثانية: أغرق نفسك بالشك

إن الشك واقع. فأنا لست متأكداً مما سيحدث غداً أو بعد غد. يمكنني أن أقدم استنتاجاً قائماً على معطيات سابقة، ولكنني لا أستطيع الجزم. عندما لا تتقبل الشك، ستجد أن أفكارك ستأتي على المنوال التالي: "ليس من المؤكد أن الأمور ستسير على ما يرام؛ إن لم أكن متأكداً، يجب أن أقلق لحين تأكدي؛ لازال القلق ينتابني ولازلت لا أستطيع الجزم، ولذا يجب أن أواصل القلق حتى أتأكد تمام التأكد من أن الأمور ستكون على ما يرام". وفي مقابل القلق، وهو البحث عن

اليقين، ففي التدريب على الشك يمارس المرء تعويد نفسه آلاف المرات على التفكير في هذه الفكرة: "لا أستطيع الجزم" أو "من المحتمل دائماً أن يقع مكروه بشع".

لقد ظنت نانسي أنها قد تكون مصابة بالإيدز على الرغم من عدم وجود أي دليل يدعم هذا الظن. فهي لم تعرض نفسها لأية ممارسات خطرة، ولكن هذه الفكرة المقحمة بدأت تراودها على كل حال. ولذا فقد انتابها القلق وفحصت جسدها بحثاً عن أية علامات للأعراض الأولية للإصابة بمرض الإيدز. لقد دربت نانسي على تكرار عبارة "من المحتمل أن أصاب بالإيدز" يومياً لعشرين دقيقة. وحذرتها من أن تفعل أي شيء من شأنه إبطال هذه الفكرة؛ كأن تحاول أن تطمئن نفسها، بل تمارس تكرار هذه العبارة وحسب. وكما هو متوقع، زادت نسبة توترها؛ ثم انخفضت نسبته عندما كررت هذه العبارة مئات المرات. وكلما راودتها فكرة "ترى هل أنا مصابة بالإيدز؟"، كنت أطلب منها تكرارها مائتي مرة. ولقد بدأت تدرك أنه من الممكن تقبل الأفكار التي تراودها بشأن ما هو محتمل. بل والواقع أن هذه الأفكار صارت مملة.

والآن فكر في مدى اختلاف هذا الأسلوب عن أسلوب تعطيل الفكر. فكما رأينا من قبل، فإن تعطيل الفكر ينطوي على ملاحظتك أن هناك فكرة غير مرغوب فيها تراودك، فتصرخ في نفسك قائلاً: "توقف!". والحقيقة أنك لا تستطيع تحمل أن تراودك هذه الفكرة. إن أسلوب تعطيل الفكر لا يجدي، بل ويزيد الطين بلة، لأنك تعتقد أن فكرة "من المحتمل أنني مصاب بالإيدز" هي فكرة يجب أن تخشاها وتتخلص منها. وفي المقابل، فإن الإغراق الفكري بالشك يعلمك أن لديك أفكاراً تتعلق بما هو محتمل، بيد أنك لا تفعل أي شيء لإبطال هذه الأفكار. ويمكنك أن تمرر هذه الفكرة في ذهنك آلاف المرات ولا تفعل سوى أن تستدعيها مجدداً حتى تصيبك بالضجر من كثرة تكرارها.

إن تقبل الشك يعد استراتيجية أساسية في التعامل مع حالات القلق التي تنتابك. فبمجرد أن تكتشف أنه من المستحيل الجزم بالأمر، يمكنك أن تدرك أن مواصلة القلق بحثاً عن اليقين هو مضيعة فادحة للوقت. إن ممارسة إغراق ذهنك بأفكار الشك -وتكرارها إلى ما لا نهاية دون أن تفعل شيئاً يذكر لالتماس اليقين- يساعدك على إدراك أنك تستطيع التعايش مع الشك. والأمر يشبه استقلال المصعد آلاف المرات، إذ لن تخشاه بعد الآن، لأنه صار باعثاً على الضجر.

ولكن تقبلك الشك لا يعني تخليك عن ممارسة حياتك الواقعية، ذلك أن الحاجة من الممكن أن تستدعي إدخالك بعض التعديلات. لنرَ كيف يمكنك الالتزام بالتغيير.

الالتزام بالتغيير

قوة أداء ما لا تود أداءه

ما تعريف التمكين الشخصي؟ دعنا نعرفه على أنه القدرة على أداء ما يستوجب أداؤه. إنه قدرتك على أن تضع لنفسك أهدافاً صحية وتتبع خطة عمل لتحقيقها. وهو أيضاً قدرتك على ألا تحيد

عن الدرب، وتلتزم بالمهام الموكلة إليك دون أن يلهيك أي شيء. وهو قدرتك على أن تضع أهدافك نصب عينيك، وأن تقوم بما يجب أن تقوم به، لا بما تود أن تقوم به. إن قدرتك على أداء ما لا تود أداءه من أعمال هي السبيل للتغلب على المماطلة والإرجاء، والقلق، وتدني قدرتك على تحمل الإحباط، والاكتئاب، والتوتر. سيتحتم عليك القيام بأعمال تبدو لك بغيضة. فالعمل الشاق يسبق المردود.

إن هذا ليس خطاباً حماسياً الغرض منه التحفيز وحسب. فتغلبك على عدم تحملك الإحباط -رغبتك في مراوغة المنغصات- هو المكون الأساسي في كافة تمارين الكشف التي يشتمل عليها هذا الكتاب. فإذا كان القلق ينتابك، فاعلم أن هناك أشياء عديدة تتجنب القيام بها أو التفكير فيها.

هناك ثلاث خطوات في التمكين الشخصي. تخيل أن وزنك قد زاد ٢٠ رطلاً وتود أن تفقد وزناً. إذا كنت صادقاً مع نفسك، فأنت لا تود أن تمارس التمارين الرياضية ولا تود أن تتبع أية حميات. ولكن الأمر الأساسي فيما يتعلق بفقدان الوزن هو الاستقرار على خيار محدد، والالتزام بمذهب عدم الكمال الناجح، والتعود على المنغصات البناءة.

قوة الاختيار

تنطوي قوة الاختيار على ثلاثة أسئلة يجب أن تطرحها على نفسك:

ما هدفي؟
ما الذي يتعين عليّ عمله لكي أحققه؟
هل أنا على استعداد للقيام بما يتطلبه الأمر لتحقيق هذا الهدف؟

عندما أسألك عن هدفك، فأنا أشير إلى النتيجة التي تريدها أنت لنفسك. إن هدفك في المثال السابق هو فقدان الوزن، ولكن هذا الهدف لن يتحقق إلا من خلالك أنت. اطرح على نفسك هذا السؤال: "ما الذي يتحتم عليّ عمله لتحقيق هذا الهدف؟". لكي تفقد وزنك، يتحتم عليك التقليل من مقدار السعرات الحرارية التي تتناولها، وتزيد من التمارين الرياضية التي تمارسها. انسَ الحميات الخيالية، أو الأجهزة الميكانيكية التي من شأنها تدريب عضلاتك نيابة عنك. إن إنقاص الوزن يعني خفض مقدار السعرات الحرارية الذي تتعاطاه وزيادة حرق السعرات الموجودة حالياً.

وهذا يعني أنه لا مفر من قدر من الضيق. وتلك ليست نهاية العالم، ولكن الأمر يعتمد في الأساس على إجابتك عن السؤال التالي: "هل أنت مستعد لأن تقوم بما يتطلبه الأمر؟ هل أنت مستعد لتحمل قدر من الضيق؟".

ما ثمن وفوائد القدرة على إتيان الأفعال التي تنطوي على شيء من الضيق؟ ما الذي سيكون في مقدورك إذا كنت على استعداد لأن تقوم بالأشياء التي لا تروق لك؟ كيف ستكون قادراً على مواجهة الأشياء التي تثير قلقك إذا تسنى لك بشكل منتظم إتيان الأفعال التي لا ينتابك شعور سيئ حيالها؟ إن قيامك بالأمور التي لا تود أن تقوم بها يعني أنك اخترت القيام بها.

ربما تحدث نفسك قائلاً: "إنني في حاجة لأن أكون جاهزاً" أو "إنني في حاجة لأن يكون لدي حافز" أو "يجب أن أتأكد من أن جهودي ستكلل بالنجاح". إذا كانت هذه هي خطوطك الإرشادية، فاعلم أنك لن تقوم بالأمور التي يجب أن تقوم بها. ولكن، الواقع أنك في كل يوم تقوم بأمور دون التجهيز لها، ودون أي حافز لها، ودون التأكد من نتيجتها؛ لنقل في وظيفتك على سبيل المثال، عندما تحضر اجتماعاً لم تعد له العدة، ولا يحدوك الحافز لحضوره من الأساس، ولا تعرف نتيجته المتوقعة. كيف فعلتها؟ لقد أقدمت على الاختيار.

جدول ٥-١

الاختيار الشخصي: نموذج

ما هدفي؟	*فقد الوزن بمقدار ١٠ أرطال.*
ما الذي يتحتم علي فعله لتحقيق هذا الهدف؟	أن أزيد من التمارين الرياضية وأخفض من السعرات الحرارية.
هل أنا على استعداد للقيام بهذا؟	لست متأكداً. فأنا أحب الكعك، وأكره التمارين الرياضية.
النتيجة	ربما أنني لن أفقد وزني.

جرب جدول الاختيار الشخصي بنفسك. سل نفسك ما إذا كنت حقاً على استعداد لكي تدفع الثمن الذي يكفل لك تحقيق هدفك. هل أنت على استعداد لإجراء مكالمة هاتفية بصديقك الذي قد يكون مستاءً منك في اعتقادك، أو التقرب إلى شخص تود أن تتعرف عليه بشكل أفضل، أو الانتهاء من بعض الأعمال التي أجلتها، أو زيارة الطبيب؟

جدول ٥-٢

اختيارك الشخصي

ما هدفي؟
ما الذي يتحتم علي فعله لتحقيق هذا الهدف؟
هل أنا على استعداد للقيام بهذا؟
النتيجة

عدم الكمال الناجح

الخطوة التالية هي نجاحك في أن تصبح *"غير مثالي"*. قد تبدو لك العبارة السابقة متعارضة، ولكن إذا أردت أن تفقد وزناً على سبيل المثال، فهذا لا يعني أنك ستمتلك جسد بطل رياضي في خلال أسبوع. إن النجاح بالنسبة لك سيعني تنفيذ السلوكيات التي لم يكن لها مردود يتسم بالكمال. وهذا يعني المضي قدماً عبر خطوات معيبة. فكل خطوة معيبة تخطوها للأمام -كل تمرين رياضي تمارسه بشكل معيب- سيسير بك في الدرب السليم. إنك لست في حاجة لأن تكون بطلة أوليمبي لتفقد من وزنك؛ كل ما عليك هو أن تكون لديك الجرأة للبدء في اتخاذ الخطوات اللازمة.

لقد شهدنا بالفعل كيف أن الكمال يصيبك بالقلق لأنه يدفعك للبحث عن الحل المثالي. والسعي وراء تحقيق الكمال أيضاً قد يكون السبب الأساسي وراء مماطلتك وإرجائك الأمور. فقد تحدث نفسك قائلاً: "ما فائدة التمارين الرياضية اليوم؟ فأنا لن أصبح في منتهى اللياقة غداً". إنك لست في حاجة إلى الكمال؛ بل في حاجة إلى المضي قدماً. إنك في حاجة لأن تصبح ناجحاً في أن تتصف بالنقص يومياً. ولذا فعندما تمارس التمارين الرياضية وتنظر إلى نفسك في المرآة ولا تلاحظ أي تقدم، اعلم أنك أحرزت تقدماً بالفعل. التزم تجاه السلوك التالي الآن؛ لا تنتظر أن تتاح النتيجة عند أطراف أصابعك. فالسلوك -ممارسة التمارين الرياضية ورفض تناول كعكة الشيكولاتة- هو الالتزام الحقيقي.

اسأل نفسك إذا ما كان هناك أشياء من الممكن أن تمثل خطوة للأمام تجاه هدفك. لنقل إن هدفك هو فقدان الوزن. هل أنت على استعداد للقيام بأي من الإجراءات التالية: المشي لخمس عشرة دقيقة إضافية يومياً، والتخلي عن نوع من الحلوى، واستبعاد ٢٠٪ من طعامك والإعراض عن تناوله، ومراقبة الأطعمة التي تتناولها، والتخلي عن وجبة المساء؟ إن كلاً من هذه الخطوات منقوصة. هل أنت على استعداد لأن تخطو خطوات منقوصة لكي تصبح أكثر نجاحاً؟

المشقة البناءة

إن قدراً كبيراً من القلق، كما رأينا، هو محاولة لتفادي التوتر أو غيره من المشاعر البغيضة. والأمر ينطبق أيضاً على المماطلة والإرجاء، فهو محاولة لتجنب المشقة. فلكي تقوم بأشياء لا تود أن تقوم بها، سيتحتم عليك تغيير منظورك إلى المشقة بأن تجعل منها هي نفسها هدفك. اعلم أنك لن تحرز أي تقدم أياً كان إلا إذا شعرت بالمشقة والضيق. فإذا أجلت، فاعلم أنك تراوغ المشقة، إذ تحرص دائماً على تجنب الأشياء التي تجلب لك المشقة والإزعاج.

إذا وضعت خطة لحل بعض المشكلات التي تؤرقك، فقد يستدعي الأمر قيامك ببعض الأمور التي تشق عليك. لنلقِ نظرة على موقفك من المشقة. هل تبدو أي من التصريحات التالية مألوفة بالنسبة لك؟

- لا أستطيع تحمل المشقة.
- يجب أن أنتظر حتى أشعر أنني مستعد.
- لا يوجد ما يحملني على الشعور بالمشقة والانزعاج.
- ستنفد طاقتي فحسب.
- هذه المشقة لا نهاية لها أبداً.

عندما تفكر في ممارسة التمارين الرياضية، تحدث نفسك قائلاً: "إنه أمر شاق جداً"، وتحدوك أفكار من قبيل "لا أستطيع تحمل هذه المشقة"، و"من الأفضل أن أقوم بعمل آخر". ولكن تخيل اختيارك القيام بعمل ينطوي على مشقة بشكل منتظم. ستجد أن غريزتك الأولى تدفعك إلى تجنب المشقة، ولكن بسعيك الحثيث وراء ممارسة السلوك الشاق (والصحي في نفس الوقت)، ستدرك أن الأشياء التي اعتقدت أنها شاقة بنسبة ٩٥ بالمائة في ساعتين، قد تكون شاقة حقاً بنسبة ٢٥ بالمائة في ١٥ دقيقة. إن التغلب على التحمل المتدني للإحباط، وتعلم كيفية ممارسة المرونة سيتطلب منك إتيان أفعال تنطوي على قدر من المشقة.

لقد كان القلق ينتاب خوسيه كلما كان في حضرة أناس لم يكن على معرفة وثيقة بهم. وكان متردداً في التقرب إلى النساء كلما كان متوتراً خشية النبذ. فتعلم أن يعول على الكحوليات لكي يهدئ من توتره، ولكن هذا لم يفعل سوى أن أفقد مزاجه الاستقرار الطبيعي له. لقد طلبت من خوسيه أن يحدد بعض الأشياء التي يود تحقيقها؛ مثل لقاء نساء جدد، والحديث بشكل جازم مع صديقته القديمة. واقترحت عليه القيام بشيء شاق يومياً ولكنه صحي.

وفي كل يوم عندما كان يلاحظ أنه يشعر بالتوتر حيال تلاقي نظرته بنظرة امرأة ما، قرر أن ينتهز الفرصة ويقوم بشيء ينطوي على قدر من المشقة. وكان خوسيه يعودني في نهاية الأسبوع ليطلعني على كافة الأشياء الشاقة التي قام بها؛ مثل افتتاح الحديث مع النساء في المتجر، ودعوة امرأة ما للخروج معه، وإثبات ذاته أمام صديقته السابقة، والذهاب إلى حفل ما دون تناول الخمر. لقد بدأ خوسيه في حل مشاكله بواسطة تطويره عادة جديدة -بل يمكننا القول بأنه هدف جديد- ألا وهي البحث عن المشقة.

تاريخ مشقتك

ربما تعتقد أن سرد كافة خصالك الإيجابية فكرة رائعة. ولكن جرب التالي بدلاً من هذا: قم بسرد كافة الأشياء التي قمت بها وانطوت على قدر من المشقة. لقد كانت جوان، التي كانت مطلقة ولديها طفلة تبلغ سبع سنوات وتدعى هانا، قلقة بشأن الانفصال عن جيسون الذي بدا وأنه لا هدف له، ولم يكن لديه الوقت الكافي لها. فحدثت نفسها قائلة: "ولكن الغضب سيتملكني"، و"إذا انفصلنا، فسأصبح وحيدة". وظنت أن الوحدة تعني أنها ستعاني من قدر كبير من المشقة؛ وهو ما كانت تستشعره وهي مرتبطة بجيسون بالفعل، وتعني أيضاً أنها ستضطر إلى مواعدة أناس جدد، وأن هذه قد لا تكون تجربة ممتعة على الإطلاق.

ولذا، فقد استقر رأينا على أن نبحث الأمور الشاقة التي قامت بها في حياتها. وتضمنت قائمة جوان التي اشتملت على الأمور الشاقة الصحية التي قامت بها: المذاكرة من أجل الاختبارات في الجامعة، والعدو، وفقدان الوزن، وإنجاب ابنتها هانا، والمقابلات الشخصية، والحصول على وظيفة، والتعامل مع العملاء، والعيش على ميزانية محدودة، وإثبات ذاتها أمام صديقة لها. ولذا فقد كان السؤال الذي يجب أن نطرحه هو: "ماذا كان شعورك بعد أن قمت بكافة هذه الأشياء الشاقة؟"، فأجابت جوان قائلة: "لقد انتابني شعور بالفخر". لقد كانت جوان تقوم بتوظيف المشقة البناءة؛ وهذا هو السبيل لإنجاز الأمور.

ومن بين الأساليب المتبعة لمواجهة المشقة عمل قائمة بالأمور التي تنطوي على قدر من المشقة التي قمت بها في الماضي وعادت عليك بالنفع. قد تشتمل هذه القائمة على المذاكرة من أجل خوض الامتحانات، وممارسة التمارين الرياضية، وإنهاء علاقة غير صحية، والانتقال للعيش في مسكن آخر، وحل المشاكل العويصة، وتحقيق الأهداف على المستوى العملي، أو إثبات الذات. إن مشاكلك الحالية أو السابقة تقاسمت عاملاً مشتركاً بشكل أو بآخر؛ ألا وهو اضطرارك للقيام بأشياء تنطوي على قدر من المشقة.

دعنا نكتب تاريخ مشقتك. قم بتدوين الأشياء الشاقة التي قمت بها والتي ظننت أنها ستعود عليك بالفائدة فيما يتعلق بتحقيق أهدافك مستخدماً الرسم التوضيحي المبين أدناه. وبعدها اذكر النتيجة؛ أي شعورك بعد القيام بهذه الأمور، والمنجزات التي حققتها. كيف تمكنت من القيام بأمور شاقة وغير محببة للنفس؟

جدول ٥-٣

تاريخ المشقة

الأمور الشاقة غير المحببة للنفس التي قمت بها في الماضي	*النتيجة*

يوميات أمورك الشاقة

دعنا نقم بسرد بعض الأمور الشاقة التي تعتقد أنها قد تمثل خطوات على الدرب السليم لحياة أفضل والتي تستطيع القيام بها الآن. فتسجيل أمورك الشاقة سيساعدك على القيام بالأمور التي لا تود أن تقوم بها في واقع الأمر.

أولاً، ألقِ نظرة على يوميات الأمور الشاقة لماجي أدناه. قامت ماجي يومياً بتدوين بعض السلوكيات الصحية التي علمت أنها لا تود القيام بها. وبعدها اقتفت أثر هذه السلوكيات؛ بحيث راقبت الأوقات التي سلكتها فيها وما إذا كانت سلكتها أم لا، ومدى المشقة التي انطوت عليها هذه السلوكيات. وبعدها قامت بتدوين شعورها بعد قيامها بالأمور الشاقة.

جدول ٥-٤

يوميات الأمور الشاقة لماجي

السلوكيات الشاقة الصحية	*متى سلكتها ودرجة مشقتها الفعلية (٠-١٠٠٪)*	*شعوري تجاه نفسي بعد أن سلكت هذه .. السلوكيات*
ممارسة التمارين الرياضية بأحد النوادي الصحية	الاثنين، ٧:٠٠ مساءً (٧٠٪)	متصببة عرقاً، وفخورة، كما لو كنت حققت إنجازاً ما
عدم تناول الحلوى أثناء الوجبات	الاثنين، ٨:٣٠ مساءً (٧٥٪)	محبطة، ومنزعجة، وأكثر سيطرة على نفسي
عدم تناول الحلوى كوجبة خفيفة فيما بين الوجبات الأساسية	الاثنين، ١١:٠٠ مساءً (٨٠٪)	محبطة، وغاضبة، ومتوترة بقدر بسيط. ومكتسبة للسيطرة على نفسي
العودة إلى البيت سيراً على الأقدام من محل العمل	الاثنين، ٥:١٥ مساءً (٣٠٪)	مضجرة، ومهتمة، ومضغوطة فيما يتعلق بالوقت، وينتابني شعور أفضل تجاه نفسي لتمكني من إنجاز أمر ما

وكما ترون، فقد كانت بعض هذه الأمور تنطوي على مشقة هائلة؛ كما أنها شعرت بالإحباط والضيق بعد أن قامت بها، ولكنها شعرت أيضاً بأنها صارت تمارس قدراً أكبر من السيطرة على نفسها. لقد بدأت تستشعر قدراً أكبر من الفخر بذاتها. فبعد أن شرعت في القيام بأمور شاقة يومياً، اكتشفت أن حجم المشقة قد تقلص. وهذا بدوره زاد من قدرتها على القيام بأمور أخرى تنطوي على مشقة؛ كأن تثبت نفسها أكثر في العمل، وإنجاز أشياء ضرورية في حياتها الشخصية.

إن المشقة البناءة تعمل في اتجاهين، إذ نبدأ أولاً في وضع المشقة كهدف أمامك -كأن تدلف إلى نطاق مشقتك- للقيام بأمور لا تود القيام بها. وثانياً، تتحول المشقة إلى وسيلة لغاية؛ إذ تساعدك على تحقيق أهدافك الأخرى. ولذا فإن وضع المشقة كهدف أساسي نصب عينيك يومياً هو السر وراء إحراز التقدم. فمن الأجدى بكثير أن يقوم المرء بأشياء تشق عليه على أن يقلق بشأن عدم قيامه بها أبداً.

والآن، ابدأ في كتابة يوميات مشقتك الخاصة. فمن المهم أن تقوم يومياً بأمور تكره أن تقوم بها. فهذه هي الأشياء الشاقة التي ستساعدك على إحراز التقدم. قم بعمل قائمة بالسلوكيات الشاقة الصحية، وتوقيت سلوكك إياها، ومدى المشقة التي ينطوي عليها كل سلوك منها، وشعورك تجاه نفسك بعد ممارستك لهذه السلوكيات.

جدول ٥-٥

يوميات المشقة

السلوكيات الشاقة الصحية	*متى سلكتها ودرجة مشقتها الفعلية (٠-١٠٠٪)*	*شعوري تجاه نفسي بعد أن سلكت هذه السلوكيات*

ربما اكتشفت أن المشقة ليست سيئة بالدرجة التي كنت تعتقدها. فبالالتزام بالقيام بالأشياء التي لا تود القيام بها -بواسطة اختيار القيام بالأمور اللازمة لتحقيق أهدافك- ستجد أن أسباب قلقك تقلصت (انظر الجدول ٥-٦). والواقع أن القلق دائماً ما يكون حول المستقبل؛ حول ما يمكن أن يحدث. وبمواجهتك الأشياء التي تتجنبها، ربما يتكشف لك أن ما ينتابك القلق بشأنه هو شيء مضى وولى. فهو أمر انتهيت منه بالفعل؛ شيء آخر ينقضي من قائمة منغصاتك التي تثير قلقك.

يمكنك إحراز التقدم من خلال تبني نظرية عدم الإتقان الناجح وبالسعي وراء المشقة البناءة. وربما اكتشفت أن المشقة ليست سيئة بالدرجة التي كنت تعتقدها؛ إذ من الممكن أن تؤدي بك إلى شعور بالراحة، بل والفخر أيضاً.

جدول ٥-٦

الالتزام بالتغير: قوة القيام بالأمور المكروهة

١. قوة الاختيار.

٢. قم بتوظيف عدم الكمال الناجح.

٣. التزم بالمشقة البناءة.

٤. اكتب تاريخك مع المشقة.

٥. احتفظ بيوميات لأمورك الشاقة.

تلخيص

القبول هو نقيض القلق، طالما أن الأخير هو صراع ضد كل ما هو واقع وكل ما هو محتمل. لقد رأينا كيف يمكنك ممارسة القبول بواسطة تحري قدر أكبر من اليقظة: التشبث بالحاضر، والتوصيف بدلاً من إطلاق الأحكام، والتخلي عن السيطرة.

إن معرفة حدودك وقيودك تساعدك على استشعار قدر أكبر من السيطرة. وبينما تتخلى عن قلقك المحبط وبحثك عن إجابات للأسئلة التي لا إجابة شافية عليها، ستبدأ في التخلي عن السيطرة. وإذ تتخلى عن بحثك عن الحقيقة أو الإجابة، تدرك أن نقطة بدايتك الحقيقية هي الحاضر الزماني والمكاني. وأخيراً، فقد رأينا أنه بمجرد أن تتقبل ما هو كائن، يمكنك حينها الالتزام بالتغيير. والتغيير لا يعني قيامك بالأمور التي تود القيام بها؛ بل إنه في واقع الأمر عادة ما يعني القيام بالأمور التي تكره القيام بها. والتغيير والنجاح في حياتك ينطويان على اتباع سياستي عدم الكمال الناجح والمشقة البناءة؛ وأعني القيام بما كنت تتجنبه بسبب القلق الذي ينتابك.

٦

الخطوة الثالثة: تحدَ تفكيرك المشوب بالقلق

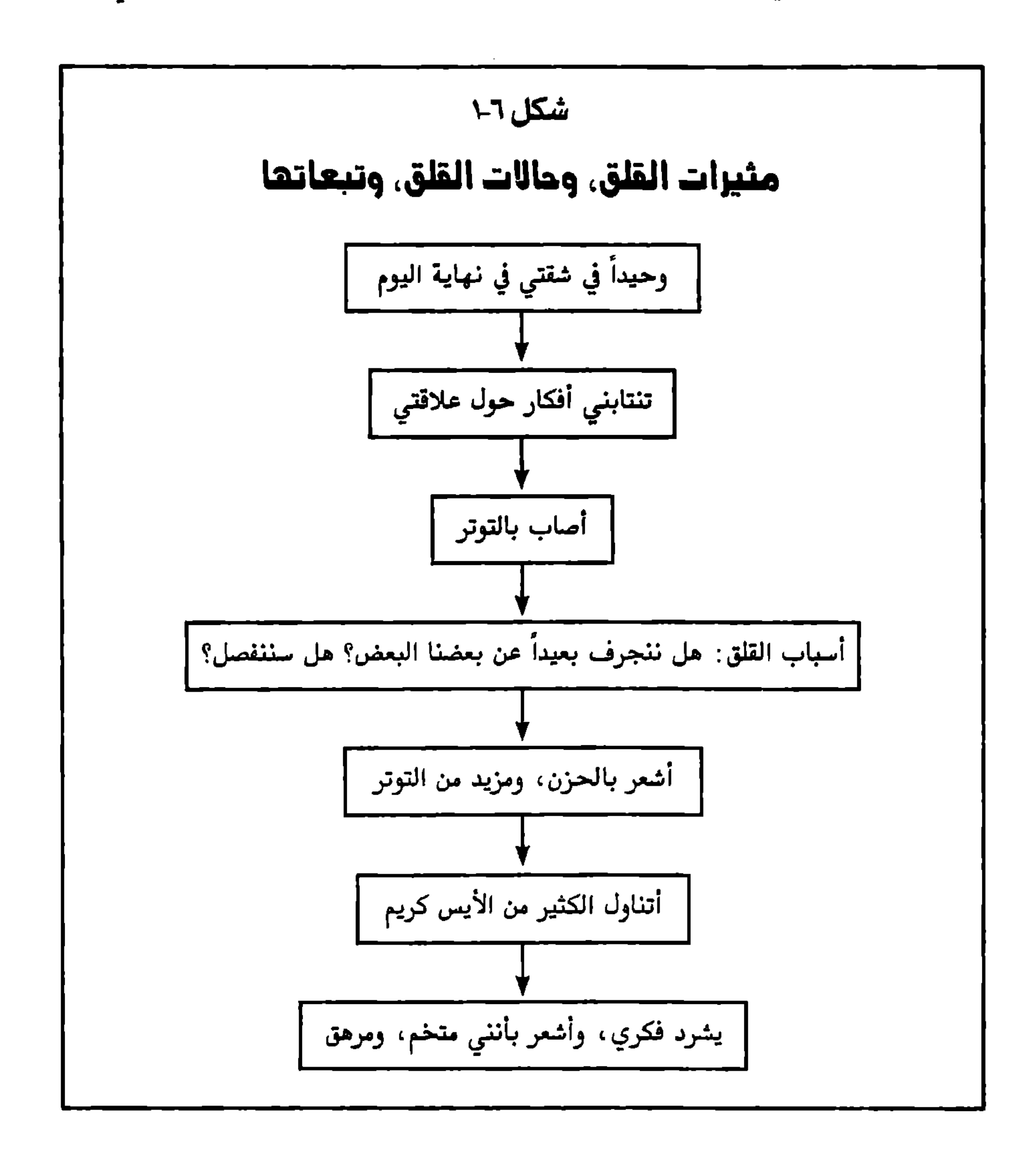
سنتناول في هذا الفصل بعض الأساليب السهلة الفعالة التي يمكنك توظيفها لمساعدتك على الحد من قلقك وحصره في أوقات وأماكن محددة بما يكفل إزالة القلق من بقية يومك بشكل نسبي. وسنصوغ أيضاً حالات القلق التي تنتابك في شكل أفكار وتوقعات يمكن اختبارها وتفنيدها. ستساعدك هذه الأساليب على وضع الأمور في منظورها السليم، وفحص المنطق والدليل أو الحقائق الفعلية، والوصول إلى نتائجك الخاصة. ويمكننا أن نطلق على هذه العملية *قوة التفكير الواقعي*.

راقب حالات القلق التي تنتابك

احتفظ بيوميات لحالات القلق التي تنتابك؛ على أن تدون فيها الأوقات والأماكن التي ينتابك فيها القلق، ومقدار هذا القلق، وأثره عليك. وبواسطة تحديد المواقف والتجارب أو المشاعر التي تسبق القلق الذي ينتابك، يمكننا أن نعد العدة لاستقبال هذه "الأوقات العصيبة". على سبيل المثال، إذا بدا لك أنك تشعر بالقلق من جراء التفكير في مقابلة صديق لك، يمكنك إذن أن تضع بعض الخطط الخاصة للتعامل مع هذا الموقف. فقد تكون قلقاً، على سبيل المثال، حيال غضب صديقك لأنك لم تتصل به لفترة طويلة. من الحلول المقترحة في هذا الموقف أن تقول له عندما تتصل به: "أتمنى ألا تكون غاضباً لأنني لم أتصل بك منذ فترة". أو ربما أن قلقك يزداد عندما تترك وحيداً في العطلات

الأسبوعية. والحل المقترح في هذه الحالة هو أن تحرص على وضع خطط للعطلات الأسبوعية وأن تكون أكثر نشاطاً. فالجمود والاستسلام للقلق دون أن تحرك ساكناً يغذي شعورك بالتوتر والاكتئاب. وإذا كان مبعث قلقك هو محاولة النوم، يمكنك إذن استغلال بعض الخطط للتعامل مع هذه الأفكار الباعثة على الأرق. على سبيل المثال، يمكنك أن تمارس ما نطلق عليه اسم "عادات النوم الصحية"؛ ألا وهي الخلود إلى النوم والاستيقاظ منه في أوقات محددة، وتحديد ساعة للاسترخاء قبل النوم، والخروج من السرير والقيام بأي عمل آخر إذا كنت تعاني من الأرق.

ثانياً، يمكنك أن تستبين مشاعرك بعد استشعارك القلق. على سبيل المثال، هل يدفعك قلقك إلى اتخاذ إجراء ما بشأنه، أم ينحدر بك إلى المزيد والمزيد من إطالة التأمل؟ تخيل أنك اكتشفت أن قلقك يؤدي بك إلى الإفراط في الأكل وهو ما يصرف انتباهك بصفة مؤقتة عن قلقك. ستكتشف التالي:



سجل قلقك

يعد سجل القلق وسيلة مفيدة تعينك على تحديد مواطن قلقك. انظر إلى سجل القلق الخاص بـ "بيتسي" أدناه.

جدول ٦-١

سجل بيتسي للقلق

اليوم/الوقت	*الأحداث الجارية*	*شعوري قبل أن ينتابني القلق مباشرة*	*قلقي*	*مدى التوتر أو الحزن الذي شعرت به (٠-١٠٠٪)*	*ما الذي فعلته على أثر هذا؟*	*ماذا كان شعوري بعدها؟*
الاثنين، ٧:١٥ مساءً	عدت للبيت بعد العمل، دلفت إلى الشقة الخاوية	الحزن، والخواء، والخوف	إنني وحيدة تماماً، وسأظل وحيدة دائماً، ولن أقيم علاقة أبداً	متوترة بنسبة ٧٠٪، وحزينة ٨٠٪	تناولت ٣ كعكات محلاة وقطعة من كعكة الشيكولاتة	متخمة، ومرهقة، ومصابة بالغثيان
الثلاثاء، ٦:٣٠ مساءً	في الطريق إلى البيت من العمل	التوتر	ليس لدي شيء أفعله. هل سأعثر على شخص مناسب أبداً؟	متوترة بنسبة ٥٠٪	نظرت إلى رجل وامرأة بدا أنهما متحابان	غيورة، وقبيحة
السبت، ٩:٤٥ صباحاً	أستيقظ من النوم	الحزن	ماذا سأفعل؟ ما من أحد هنا. هل سأظل وحيدة دائماً؟	حزينة بنسبة ٨٠٪	خلدت إلى النوم مجدداً	لم تشعر بشيء لأنها كانت مستغرقة في النوم

لقد اكتشفت بيتسي أن أسوأ حالات القلق تنتابها عندما تصل إلى شقتها الخاوية مساءً. ولذا فقد أدركت أن هذا الوقت هو "وقت المشاكل" بالنسبة لها. ولقد كان أكثر ما يثير قلقها هو "سأظل وحيدة على الدوام" و"لن أعثر على الرجل المناسب أبداً". ولقد بدأت تشعر بالتوتر والحزن الشديدين حقاً. فماذا فعلت بعدها؟ تناولت بعض الكعكات المحلاة. لقد كانت حالات القلق التي تنتاب بيتسي مرتبطة بالنسبة لها بإفراطها في الأكل.

وبمجرد أن تمكنت بيتسي من تحديد بواعث، وأفكار، وتبعات قلقها، قمنا بوضع برنامج علاج ذاتي لها. على سبيل المثال، فقد كانت فكرة الوحدة تستحوذ عليها كلما دلفت إلى شقتها. فتعاملنا مع هذه الفكرة بوسائل شتى. فأولاً، تمكنت من تحدي فكرة أن وحدتها الحالية ستؤدي إلى دوام هذه الوحدة إلى الأبد. والواقع أنها تتمتع بقاعدة عريضة من الأصدقاء، كما أنها أقامت العديد من العلاقات. ثانياً، قمنا بتطوير خطة مقابلات اجتماعية بناء على التقويم، حيث قامت بيتسي بتخصيص أوقات للقاء أصدقائها وأوقات للمواعدة. وكلما راودتها أفكار بالوحدة الأبدية، أمكنها بكل بساطة الرجوع إلى تقويمها الاجتماعي لترى ما يخبئه لها. وثالثاً، فقد قمنا بالعمل على تحسين وقتها الذي تمضيه بمفردها بالتخطيط لاستئجار شرائط الفيديو، واقتراح كتب للقراءة، والاستمتاع بحمام معطر، وموسيقى رائعة لتستمع إليها. وأخيراً، فقد قررت أن ترجئ إفراطها في تناول الطعام لساعة كاملة، على أن تقوم بتنفيذ أول ثلاث خطوات مذكورة ها هنا في أثناء هذه الساعة.

كثيراً ما تدفعنا حالات القلق التي تنتابنا إلى إتيان أفعال تزيد الأمور سوءاً. من هذه الأفعال الإفراط في تناول الطعام والشراب، والاتصال بالأحباء السابقين الذين يفضل أن ينساهم المرء، والبحث عن معلومات حول كافة الأمراض الممكنة التي من الممكن أن تصيبنا، أو الجلوس والتطلع من النافذة إلى كل الأشخاص الذين نظن أن حياتهم وردية ومثالية. ما الذي تفعله بعد أن تصاب بالقلق؟ هل يفاقم ما تفعله من مشاكلك؟

استخدم نموذج سجل القلق الموجود في الجدول ٦-٢ لكي تقتفي أثر حالات القلق التي تنتابك لأسبوع كامل. وفي نهاية هذا الأسبوع سل نفسك الأسئلة التالية:

- ما الأوقات والأماكن التي من الأرجح أن ينتابك فيها القلق؟
- هل هناك أحداث محددة هي التي تثير قلقك؟
- ما مشاعرك قبل أن تصاب بالقلق مباشرة؟
- ما الذي تتنبأ بحدوثه وينتابك القلق بسببه؟
- ما الذي تميل إلى عمله بعد أن تصاب بالقلق مباشرة؟
- ماذا كان شعورك بعدها؟

جدول ٦-٢

سجل القلق: اقتفاء أثر حالات القلق التي تصيبك

اليوم/ الوقت	*الأحداث الجارية*	*شعوري قبل أن ينتابني القلق مباشرة*	*قلقي*	*مدى التوتر أو الحزن الذي شعرت به (٠-١٠٠٪)*	*ما الذي فعلته على أثر هذا؟*	*ماذا كان شعوري بعدها؟*

ربما اكتشفت أنك تصاب بالقلق أكثر مساءً إذا كنت وحيداً، أو أن القلق ينتابك قبل أن تذهب للعمل، أو أن القلق يزداد لديك في العطلات الأسبوعية إذا لم يكن لديك ما تفعله. إن أوقات المشاكل هذه قد ترمز إلى أفكار أو قضايا ذات أهمية شديدة في حياتك. تتضمن القضايا الشائعة التي يمثلها القلق الوحدة، والشعور بالنبذ، والإساءة إلى الآخرين، وخسارة الأموال، والفشل، والتعرض للإهانة والاستغلال، والوقوع فريسة المرض، وآلام الآخرين، وترك أمور معلقة، والتعرض للقهر. سأبين لك كيف يمكنك التعامل مع هذه القضايا بالتحديد عندما أتناول كيفية التعامل مع كل من الأفكار السلبية والقضايا الأساسية بالنسبة لك.

من الممكن أن تأتي أفعالاً في أعقاب شعورك بالقلق مباشرة تتسبب في خلق مزيد من المشاكل لك. فبعض الناس الذين ينتابهم القلق بشأن النبذ يتناولون قليلاً من العقاقير المخدرة. إذا كنت تنتهج هذا النهج، فاعلم أن حالة القلق التي انتابتك ستتحول إلى حالتين؛ القلق بشأن نبذ الآخرين والقلق بشأن إدمانك للعقاقير المخدرة. أو لعلك ممن يفرطون في الأكل بعد أن ينتابهم القلق لكي يطردوا هذه الأفكار والمشاعر من أذهانهم، وبعدها ستجد أن القلق بشأن فقدان وزنك تمكن منك أكثر من أي شيء آخر.

اسرد الأشياء المخالفة التي تقوم بها بعد أن ينتابك القلق (على سبيل المثال الإفراط في تناول الطعام، شرب الكحوليات، إجراء مكالمات هاتفية سخيفة، الإسراف في إنفاق الأموال، الإسراف في مشاهدة التليفزيون ومطالعة الإنترنت).

السلوكيات المخالفة في أعقاب الإصابة بالقلق

ما سر أهمية تحديد هذه السلوكيات؟ لأنها ببساطة تحول دون تعاملك مع حالة القلق التي تنتابك وتفاقم من مشاكلك. وبمجرد أن تحدد هذه السلوكيات المخالفة، يمكنك البدء في التركيز على كيفية الحد منها. قم على سبيل المثال بالتمحيص في مساوئ ومميزات أحد هذه السلوكيات (الإفراط في الأكل على سبيل المثال). حاول أن ترجئ هذا السلوك ساعة واحدة على الأقل. وأثناء هذه الساعة، قم بممارسة التمارين الواردة في الكتاب الذي بين يديك والتي تركز على حالات قلقك ومشاعرك. إن سلوكياتك المخالفة ستتعارض مع مساعدتك لنفسك، ولذا فأنت في حاجة لأن تلتزم تجاه مساعدة نفسك بدلاً من ممارسة السلوكيات المخالفة.

خصص وقتاً للقلق

قد يتراءى لك أن قلقك خارج عن سيطرتك وأنه تفشى حتى غزا كل لحظة في يومك. ولكي تضع حداً لهذا، خصص وقتاً ومكاناً محددين للقلق. قد تبدو لك هذه الفكرة غير بديهية تماماً. فربما أنك تعتقد أن ممارستك حالات القلق التي تنتابك ستزيد من الطين بلة، فتغرق في مستنقع من القلق. ومع ذلك، فإن وقت القلق يسمح لك باستبعاد القلق وحصره في وقت محدد، وتدوين أسباب قلقك، وإدراك أن حالات قلقك محدودة ومتكررة، مما سيعطيك الإحساس بالسيطرة على الأمور.

حاول توظيف الوقت المخصص للقلق يومياً ولمدة أسبوعين. خصص وقتاً ومكاناً محددين؛ وليكن ٣٠ دقيقة في بداية فترة المساء. اجلس على مكتبك ودوّن حالات القلق التي تنتابك كما تخطر على بالك. وإياك أن تعترض سبيلها أو تطمئن نفسك؛ أطلق العنان لها فحسب. وفي الوقت المتبقي، إذا كان لديك مزيد من حالات القلق، فقم بتدوينها على بطاقة مفهرسة ولكن احرص على تأجيل قلقك الفعلي لوقته المخصص.

لنفترض على سبيل المثال أنك قلق بشأن عجزك عن سداد فواتيرك. دوّن هذا الخاطر واستبعده حتى الساعة السابعة والنصف مساءً، ثم راجع كافة الأفكار السلبية التي قد تراودك، مثل "لا أستطيع سداد فاتورة بطاقتي الائتمانية"، و"ماذا لو خسرت وظيفتي؟" أو "ماذا لو تدهورت قيمة أسهمي أكثر؟".

بعد أن تقوم بممارسة وقت القلق لفترة، ستجد أنه سيمنحك إحساساً بمزيد من السيطرة على حالات القلق التي تصيبك. ستبدأ في إدراك أنك قادر على إرجاء قلقك وأن قلقك متكرر في حقيقة الأمر؛ إذ تراودك دائماً نفس الأفكار. فأسباب القلق التي تنتابك لا تقدر بالملايين؛ بل لا تتعدى العشرة. والواقع أن بعض الناس يقولون: "إنني أصاب بالضجر أثناء الوقت المخصص للقلق، ولا أجد لدي ما يكفي من أسباب القلق لملء هذا الوقت". وتلك تجربة شائعة جداً فيما يتعلق بالوقت المخصص للقلق؛ إذ يشعر الناس في نهاية المطاف بعجزهم عن ملء نصف الساعة بالقلق، لأنهم يدركون أن نفس الأفكار وأسباب القلق تراودهم مراراً وتكراراً في كل مرة.

عشرة أساليب للتغلب على قلقك

والآن وقد قمنا بتحديد حالات القلق التي تنتابك، ومتى تنتابك، والتوقعات التي تخطر ببالك على أثرها، يمكننا البدء في توظيف بعض أساليب العلاج المعرفي الفعالة لإفراغ هذه الأفكار من قوتها ومغزاها.

١. تعرف على التشويشات في تفكيرك

عندما ينتابنا القلق أو الاكتئاب أو نشعر بالغضب، نميل إلى التفكير بشكل متحيز ومشوش. ويشير المعالجون المعرفيون إلى "التشويشات المعرفية" أو تشويشات التفكير التي من الممكن أن تحملك على النظر إلى الأمور من أسوأ منظور ممكن. ولكي تقف على بعض أساليب تفكيرك المشوش المتحيز، تفقد قائمة التشويشات المعرفية الشائعة في الجدول ٦-٣.

جدول ٦-٣

التشويشات المعرفية الشائعة

١. *قراءة الأفكار.* إنك تفترض أنك مطلع على أفكار الآخرين دون أن يكون لديك دليل كافٍ على معرفة أفكارهم: "إنه يعتقد أنني فاشل".

٢. *التكهن.* إنك تعمد إلى التكهن بالمستقبل؛ الأشياء التي ستسوء أو التي توحي بالخطر في المستقبل: "سأرسب في هذا الاختبار"، "لن أحصل على هذه الوظيفة".

٣. *تصوير الأمور في شكل كارثي.* إنك تعتقد أن ما حدث أو ما سيحدث سيكون من البشاعة والألم بما يستحيل معه أن تتحمله: "إذا فشلت، فستكون كارثة".

٤. *الوسم.* إنك تعمد إلى إطلاق سمات سلبية على نفسك وعلى الآخرين: "إنني شخص غير مرغوب فيه"، "إنه شخص فاسد".

٥. *التحقير من شأن الجوانب الإيجابية*. إنك تزعم بأن الجوانب الإيجابية التي تتحلى بها أنت والآخرون تافهة: "هذا ما يجب أن تقوم به الزوجات، ولذا فلا يحسب لها المرات التي عاملتني فيها بلطف"، "لقد كانت هذه النجاحات سهلة جداً، ولذا فهي ليست مهمة".

٦. *المرشح السلبي*. إنك تعمد إلى التركيز حصرياً على الجوانب السلبية دون الإيجابية: "انظر إلى كل هؤلاء الناس الذين لا يطيقونني".

٧. *الإفراط في التعميم*. إنك تلاحظ نمطاً عالمياً لنقاط سلبية بناء على حادثة واحدة: "هذا عادة ما يحدث لي. يبدو أنني أفشل في أشياء كثيرة".

٨. *تفكير "إما كل شيء وإما لا"*. إنك تنظر إلى الناس والأشياء بأسلوب "إما كل شيء وإم لا": "إنني منبوذ من الجميع"، "لقد كان هذا مضيعة للوقت".

٩. *الواجب عمله*. إنك تفسر الأمور من منطلق كيف يجب أن تكون عليه بدلاً مما هي عليه فعلياً: "يجب أن أبلي بلاءً حسناً. وإن لم أفعل، فأنا فاشل".

١٠. *الإلقاء باللائمة على الذات*. إنك تعمد إلى نسب قدر غير متكافئ من اللوم إلى نفسك على الأحداث السلبية، وتفشل في إدراك أن أحداثاً بعينها يتسبب فيها آخرون: "لقد انتهى هذا الزواج لأنني أخفقت".

١١. *الإلقاء باللائمة على الآخر*. إنك تركز على الآخر كمصدر لمشاعرك السلبية، وترفض تحمل مسئولية التغيير من نفسك: "إن اللوم يقع عليها فيما يتعلق بما ينتابني من مشاعر الآن"، "لقد تسبب أبي وأمي في كل المشاكل التي أعاني منها الآن".

١٢. *مقارنات مجحفة*. إنك تميل إلى تفسير الأحداث بناء على معايير تفتقر للواقعية؛ كأن تركز على سبيل المثال على الآخرين الذين يقومون بعمل أفضل منك، فترى نفسك أدنى بالمقارنة: "إنها أنجح مني"، "لقد كان أداء الآخرين أفضل مني في الاختبار".

١٣. *توجيه الندم*. إنك تنشغل بفكرة أنه كان من الممكن أن تؤدي بشكل أفضل في الماضي، غافلاً الحاضر: "كان من الممكن أن أحصل على وظيفة أفضل لو كنت حاولت"، "كان يجب أن أقول هذا".

١٤. *ماذا لو؟* إنك تواصل طرح سلسلة من الأسئلة حول ما إذا وقع حدث ما، ولا ترضيك أية إجابة: "نعم، ولكن ماذا لو أصابني التوتر، ولم أستطع التقاط أنفاسي؟".

١٥. *الاستدلال العاطفي*. إنك تسمح لمشاعرك بالهيمنة على تفسيرك للواقع. "إنني أشعر بالاكتئاب، ولذا فإن زواجي لن ينجح".

١٦. *العجز عن الدحض*. إنك ترفض أية أدلة أو براهين قد تتعارض مع أفكارك السلبية: "إنني شخص غير محبوب؛ لابد أن أصدقائي يلازمونني فقط بدافع الشفقة".

١٧. *التركيز على إطلاق الأحكام*. إنك تنظر إلى نفسك، والآخرين، والأحداث من حولك من منطلق "الصالح" و"الطالح"، أو "الأدنى" و"الأعلى"، بدلاً من الوصف، والتقبل، والتفهم بكل بساطة: "لم يكن أدائي يرقى للمستوى في الجامعة"، "لو مارست لعبة التنس، فلن أبرع فيها"، "انظر كم هي ناجحة. إنني فاشل".

ابحث حالات القلق المعرفية الشائعة التالية والتشويشات (الفكرية) التي تنطوي عليها:

- ترى هل يعتبرني فاشلاً. (قراءة أفكار)
- أعتقد أنها تمر بحالة مزاجية سيئة لأنني قلت شيئاً غبياً. (الإلقاء باللائمة على الذات)
- لو لم أجتز الامتحان ببراعة، فستكون كارثة. (خلع صفة الكارثية على الأمور)
- كان من الممكن أن أبلي بلاء حسناً في هذه الامتحانات في الماضي، ولكن هذا لا يعني أنني ملم بهذه المادة الآن. (التحقير من شأن الجوانب الإيجابية)
- لا أعتقد أنني أعلم أي شيء. (التفكير التعميمي)

ألقِ نظرة على الجدول السابق، وتبين ما إذا كان في استطاعتك تصنيف حالات القلق التالية:

١. سينتهي بي الأمر إلى الفشل الذريع.
٢. لن أقوم بأي شيء على الوجه السليم.
٣. لن أحقق النجاح الذي حققه رئيس الشركة أبداً.
٤. إنها لم تتصل بي، ولذا، فلابد أنها فقدت اهتمامها بي.

يمكنني تصنيف حالات القلق هذه كالتالي:

١. التكهن، وتفكير "إما كل شيء وإم لا"، والوسم.
٢. التكهن، والتفكير المثالي، والإفراط في التعميم.
٣. التكهن، والمقارنات المجحفة.
٤. قراءة الأفكار، وإلقاء اللائمة على الذات.

إذا كان القلق الذي ينتابك هو "لن أقابل الشخص المناسب أبداً"، فاعلم أنك تتكهن بالأمور. وإذا كنت قلقاً بشأن احتمال تخييبك آمال رئيسك في العمل، فربما أنك منهمك في قراءة الأفكار وإلقاء اللائمة على نفسك. وإذا كان القلق ينتابك بشأن سقوط الطائرة وتحدث نفسك قائلاً: "إنني أشعر بالتوتر فحسب؛ أعتقد أن الأمر خطر"، فإنك تقوم بتوظيف الاستدلال العاطفي. ضع نصب عينيك أنه على الرغم من أننا نطلق على هذه السلوكيات "تشويشات معرفية"، إلا أن هذا لا يستتبع عدم صحة القلق الذي ينتابك بضرورة الحال؛ فقد يكون رئيسك في العمل غاضباً منك بالفعل، أو علاقتك من الممكن أن تنهار.

هل هناك نمط محدد للتشويشات المعرفية؟ إذا كان هناك نمط محدد، يمكنك إذن الحد من الأنماط السلبية لتفكيرك باستخدام أساليب محددة سأوجزها أدناه. ومن الممكن أن تتضمن

هذه الأساليب اختبار تكهناتك، وبحث الأدلة الداعمة والداحضة لقلقك، والنظر بعين الاعتبار للنصيحة التي تسديها لصديقك، أو وضع الأمور في منظورها الصحيح. ويكمن السر في إدراكك أنك قد تقوم بتوظيف نفس تشويشات التفكير مراراً وتكراراً. على سبيل المثال، إذا كنت بصدد التكهن بالكوارث، يمكنك إذن أن تضع الأمور في منظورها الصحيح بواسطة إجراء اختبار علمي يثبت لك ندرة وقوع حادث ما. وإذا كانت حالات القلق التي تنتابك تنطوي على قراءة الأفكار ("إنه يعتقد أنني فاشل")، يمكنك أن تضع خطة تضمن لك قهر هذا النمط الفكري بواسطة بحث الأدلة المؤيدة والداحضة لافتراضاتك؛ يمكنك حتى أن تسأل الآخر عن رأيه فيما قلته أو أتيته من فعل.

٢. حدد احتمالات وقوع الأحداث التي تقلق بشأنها فعلياً

قد تراود بيتسي العديد من الأفكار المختلفة؛ أفكار حول استحالة عثورها على الشخص المناسب، واستحالة عثورها على السعادة، وإفراطها في تناول الطعام. لنبحث فكرة "لن أعثر على الشخص المناسب أبداً". تشعر بيتسي بإحباط شديد عندما تدون هذه الخاطرة في يومياتها، وتزعم أنها تؤمن بهذه الفكرة بنسبة ٩٠ بالمائة. ويبدو الأمر لها ميئوساً منه. ولكن ماذا لو قسمنا هذه الفكرة إلى خطوات أصغر؟ لنلقِ نظرة على التكهنات أعلاه، ونطلب منها أن تتكهن باحتمالات وقوع أي من هذه الأحداث. إليكم إجابات بيتسي:

أحدهم سيبتسم إلي هذا الأسبوع. (٩٠٪)
سأقدم نفسي إلى شخص ما هذا الأسبوع. (٧٥٪)
سأقوم بزيارة موقع Match.com هذا الأسبوع. (٨٠٪)
سأجيب عن بعض إعلانات الباحثين عن زوجة هذا الأسبوع. (٣٠٪)

إذا ألقينا نظرة على خطوات لقاء أحدهم، فسيتكشف لنا أن عدداً كبيراً منها احتمالاته عالية؛ حتى في الأسبوع المقبل.

لنبحث سبب القلق التالي "قد تنفد أموالي" كمثال آخر. لقد انتاب القلق سوزان لفترة طويلة حيال مواردها المالية على الرغم من أنها امرأة عاملة ولديها بعض المدخرات. وعندما صرحت بأن أموالها قد تنفد، رصدت لهذا الاحتمال نسبة ٨٥٪. ولكن عندما قسمنا هذا التكهن إلى خطوات أصغر لكي نتفقد التكهنات بحثاً عن نتائج أقل فداحة، حصلنا على التالي:

- سأظل أحصل على راتبي لفترة غير محدودة. (٩٠٪)
- سأشرع في وضع ميزانية. (٦٥٪)
- سأحاول ادخار مبلغ بسيط من راتبي الشهري. (٥٠٪)

ونتيجة لتقسيم تكهناتها إلى خطوات أصغر، تقلص قلق سوزان بشأن نفاد أموالها من ٨٥٪ إلى ٢٠٪ بحسب تقديراتها الخاصة لقلقها.

٣. حدد أسوأ النتائج، وأرجحها، وأفضلها على الإطلاق

إنك تفكر في أغلب الأحيان في التبعات السلبية؛ بل وأحياناً ما ينصب تفكيرك على أسوأ الفروض. ولكنك يجب أن تفكر أيضاً في النتائج المحتملة. فعندما تفكر في رسوبك في الاختبار (وهو النتيجة الأسوأ)، ستجد أن هناك نتائج أخرى محتملة، مثل اجتيازه ببراعة، أو اجتيازه بالكاد، أو اجتيازه بنسبة أعلى من المتوسط. لم يكن في مقدور بيتسي أن تفكر سوى في أسوأ النتائج متى اختلت بنفسها بالبيت، شاعرة بالاكتئاب -"لن أصادف الشخص الذي يدق له قلبي"- ولكنها تمكنت من التوصل إلى نتائج أخرى محتملة. وتضمنت هذه النتائج "سألتقي بشخص رائع وسنتزوج" (أفضل النتائج)، و "بعد أن ألتقي بعدد من الرجال الذين لن يروقوا لي كثيراً، سألتقي بأحدهم وسنتزوج" (النتيجة الأرجح).

وعندما انتاب سوزان القلق بشأن نفاد أموالها (وهو أسوأ النتائج)، كانت تشعر بأنها محاصرة من جراء إطالة التأمل في هذه النتيجة. لقد تفقدنا أفضل النتائج ("إصابة الثراء بعد المضاربة في الأسهم")، والنتيجة الأرجح ("ضرورة وضع ميزانية واتباعها مع إمكانية الادخار تدريجياً"). ولقد ساعدها هذا على الحد من القلق الذي ينتابها حيال الكوارث من قبيل تشردها.

٤. قص على نفسك قصة حول نتائج أفضل

عندما تخطر على ذهنك النتائج السيئة، فإنك تقص على نفسك قصصاً بشأن انتهاء كل الأمور النهائية السيئة، حاشداً خيالك بالتفاصيل. وهذه القصص في واقع الأمر تزيد من احتمالات وقوع النتائج الوخيمة. وذلك لأن القصص يسهل تذكرها واستدعاؤها من الذاكرة، فتبدو واقعية، وتمهد الطريق أمام الأفكار السلبية إلى ذهنك؛ أي أنه يسهل عليك أكثر من أي وقت استدعاء الأفكار السلبية إذا ما كانت جزءاً من قصة سلبية. والسبب وراء هذا هو أننا نبرع في تخيل أنفسنا ضمن نسيج قصة ما أكثر من براعتنا في تذكر الحقائق المحددة. وإذا كنا نبحث عن نتائج أفضل، يجب أن يكون لدينا قصة تفضي إلى نتائج إيجابية.

لقد اختلقنا أنا وبيتسي قصة رائعة حول لقائها بشخص جديد والارتباط به. وها هي قصة بيتسي: "حسناً، أول ما أفعله هو اتخاذ القرار بأن أكون أقل تحفظاً. أنضم إلى النادي الصحي (إذ يمكنني فقد قليل من الأرطال). وألتحق بدورة تعليمية وأرى إن كان هناك رجال مناسبون في نفس الدورة. وأبدأ في فهم طرق المواعدة عن طريق الإنترنت. ولذا، فإنني أشرع في الرد على إعلانات المواعدة، وألتقي بهذا الرجل، ونتناول القهوة، وبعدها نكتشف أن لدينا قواسم مشتركة كثيرة. فنتواعد؛ ونرتاد السينما، ونذهب إلى المطاعم، ونتمشى لمسافات طويلة عبر شوارع المدينة. ونقع في الحب".

وإليكم قصة سوزان المختلقة والتي تنتهي لنتيجة أفضل حول حالتها المالية: "أشرع في وضع ميزانية، ومتابعة المصاريف غير الضرورية؛ المطاعم، وسيارات الأجرة، والأشياء التي لا أحتاج لها فعلاً. وأبدأ في الالتزام بادخار قدر بسيط من راتبي شهرياً. وأراقب مدخراتي وهي تنمو تدريجياً، وأفكر أكثر من مرة قبل أن أقوم بشراء أشياء غالية. وبينما تنمو مدخراتي، أبدأ في الشعور بالأمان المادي بشكل أكبر".

وهناك طريقة أخرى تجعل من قصتك الإيجابية المختلقة أكثر مصداقية ألا وهي البحث عن أشخاص حققوا فعلاً الأهداف التي تصبو أنت إليها. على سبيل المثال، إذا كانت سوزان تود أن تشعر بمزيد من الأمان المادي، يمكنها أن تفكر في أناس يشاركونها نفس الموقف؛ على سبيل المثال، أشخاص يحققون نفس الدخل، ولكنهم يتمتعون بقدر أكبر من الأمان المادي. عادة ما يفيد مدمنو الخمور من حضور اجتماعات جمعية Alcoholics Anonymous وسماع قصص حول نجاح مدمني الخمور الآخرين في التغلب على مشكلة الثمالة وعدم العودة إليها ثانية، والأمر ينطبق أيضاً على القلق. فالمثل الأعلى لا غنى عنه متى تعلق الأمر بطرح أفكار عليك عن كيفية التغير؛ واحتمال التغير.

٥. قدم الدليل المؤيد لوقوع مكروه حقيقي في المستقبل

لقد كانت فكرة بيتسي التي تفيد باستحالة لقائها بالشخص المناسب تجربة انفعالية قاسية بالنسبة لها. ولكن مثلها مثل أية فكرة تخطر لنا، يمكننا أن نلتمس الدليل المؤيد لها. ما الدليل الذي لديها لدعم هذه الفكرة البغيضة؟ لقد صرحت بيتسي بأن الدليل المؤيد لفكرتها هذه هو وحدتها في الوقت الراهن، وأنه لا يوجد أي رجل أعزب مناسب في نيويورك، وأن صديقاتها غير متزوجات.

ما المنطق وراء هذا "الدليل"؟ فحقيقة أنها وحيدة الآن لا يعتد بها كدليل على دوام وحدتها، طالما أن كل المتزوجين كانوا عزاباً ووحيدين في وقت من الأوقات. ولذا فإن الوحدة مرحلة مؤقتة. أو لنبحث فكرة عدم وجود رجال عزاب مناسبين في نيويورك؛ وهي مدينة يبلغ تعداد سكانها ٨ ملايين نسمة. من المستبعد أنها قابلت ما يربو على مائتي رجل. فكيف لها إذن أن تعمم الفكرة على ملايين لم تلتقِ بهم أبداً؟ هذا وحقيقة أن أصدقاءها عزاب ليست دليلاً على الإطلاق على أنها لن تنعم أبداً بعلاقة مشمولة بالالتزام. هل إذا كانت صديقاتها متزوجات فسيعني هذا أنها ستتزوج في القريب العاجل؟

لقد استقر رأينا على فحص بعض أسباب لقائها بشخص ما، واستنتجنا التالي: لقد أقامت بيتسي العديد من العلاقات مع رجال في الماضي، والرجال يجدونها جذابة، وأغلب الناس غالباً ما يتزوجون، وهي على استعداد لبذل ما في وسعها للقاء برجال جدد، كما أن لديها ما تبذله.

وتراءى لي أن نتمهل عند "الشيء الذي من الممكن أن تبذله". وسألت بيتسي عما تبحث عنه في الرجل، فأجابت قائلة: "أن يكون صادقاً، لا خائناً. ويجب أن يتحلى بالقدر الكافي من الذكاء،

وأن يشاركني الكثير من الأشياء. وأن يكون شخصاً أستطيع تجاذب أطراف الحديث معه، ويجيد الإصغاء. وأن يكون وسيماً؛ ولكن ليس بالضرورة أن يكون وسيماً بشكل تقليدي". وبعدها سألتها عن الجوانب المحببة فيها بحسب تصريحات أصدقائها لها، فقالت إنهم يرونها صديقة مخلصة تهتم كثيراً لأمرهم، ولا تنتقدهم، وتحيطهم بجو من المرح والضحك. وطلبت من بيتسي التفكير في حقيقة أن ما تبحث عنه في الرجل يجب أن يكون هو بالضبط ما تقدمه للآخرين. لقد كانت تبحث عن شخص شبيه بها. فابتسمت بيتسي وقالت: "حسناً، لا أود أن أغتر بنفسي"، فأجبتها قائلاً: "هذا أفضل من القلق، أليس كذلك؟".

٦. اختبر تكهناتك

دعنا نرَ ما إذا كان المستقبل حقاً سيئاً بالدرجة التي تعتقدها. دعنا نتعامل مع بعض بواعث القلق المحتملة:

- لن أكون مستعداً لخوض الامتحان.
- سأرسب في الامتحان.
- بيل لن يتصل.
- لن أحصل على قسط من النوم.
- لن أتمكن من سداد فواتيري.
- ستستشيط أنجيليكا مني غضباً.
- سأصاب بالاكتئاب طوال الأسبوع.

توصل إلى قائمة بواعث القلق الخاصة بك، وقم بتدوين تكهناتك في سجل قلقك، ثم قم بمراجعتها كل أسبوع وتفقد النتيجة. على سبيل المثال، توصلت جيني إلى كافة التكهنات المذكورة أعلاه، وقامت بتفقدها في الأسبوعين التاليين، وإليكم النتيجة:

- شعرت بالحافز وذاكرت من أجل الامتحان.
- أبليت بلاءً حسناً في الامتحان؛ لم أبرع فيه، ولكن أدائي فيه جاء مرضياً.
- اتصل بيل؛ ولكن بعد اليوم الذي توقعت أن يتصل فيه بيومين. ربما أنه لا يناسبني على أية حال.
- لم أنعم بالقدر الكافي من النوم، ولكنني حصلت على قسط من النوم على أي حال. وعلى الرغم من أنني شعرت بالإرهاق في اليوم التالي، إلا أنه مر بسلام.
- لم أتمكن من سداد كافة الأموال المستحقة على بطاقتي الائتمانية.

- لم تغضب أنجيليكا مني. لقد كانت تعاني من بعض المشاكل في العمل فحسب. لقد كنت آخذ تقلباتها المزاجية على محمل الجد بشكل مفرط.
- لقد كنت مكتئبة صباح السبت، ولكن بعدها ذهبت إلى النادي الصحي، ثم ذهبنا أنا وأنجيليكا للتمشية في المنتزه.

لنلقِ نظرة على اختبار أحدهم لتكهناته.

جدول ٦-٤

اختبار تكهناتك

التاريخ/الوقت	*التكهن*	*النتيجة الفعلية (الوقت)*	*شعوري بعدها*
١٨ يناير، ٤:٣٠ مساءً	لن أنتهي من كتاباتي هذه أبداً	انتهيت من كتابة ثلاث صفحات (٨ مساءً)	الراحة والاسترخاء
١٩ يناير، ١١ صباحاً	سأتأخر عن موعدي	تأخرت عشر دقائق، ولكنهم تأخروا أيضاً	الراحة

لقد كان التكهنان اللذان يتملكانه هما أنه لن ينتهي من كتاباته أبداً، وأنه سيتأخر على الموعد، بيد أن النتيجتين الفعليتين هما أنه انتهى من كتابة بضع صفحات، ولم يتأخر سوى عشر دقائق عن الموعد المحدد. وفي الحالتين شعر بالراحة للنتيجتين.

يمكنك اختبار تكهناتك الشخصية باستخدام الجدول ٦-٤ لتدوين النتائج الفعلية التي تتكهن بها، والنتائج الحقيقية التي تتمخض عنها الأحداث. ما شعورك بعد انتهائك إلى النتائج الفعلية؟

إذا كنت مثل كثير من الأشخاص المصابين بالقلق، فلابد أنك عكفت على التوصل إلى تكهنات مدفوعة بالقلق لسنوات طويلة، أو ربما حتى الآلاف من التكهنات السلبية. ولكن ٨٥٪ من تكهنات الأشخاص الذين يعانون من القلق لا تصدق. والأدهى من هذا أن القلقين يقللون دائماً من قدرتهم على التعامل مع النتائج السلبية طالما أنهم يميلون إلى التكيف بصورة رائعة معها؛ حتى تلك التي لم يتنبئوا بها.

لنبحث باعث القلق الذي تعاني منه سوزان في الوقت الراهن وهو أن أموالها ستنفد. بينما راجعنا أنا وسوزان تاريخ القلق الخاص بها، أشارت هي إلى أن القلق كان ينتابها بشأن الامتحانات والأبحاث في الجامعة، وبشأن وقوع حوادث لها، وبشأن السفر جواً، والحصول على وظيفة، وأدائها في العمل. والواقع أن أياً من تكهناتها السيئة لم تتحقق قط. وبالرغم من هذا، إلا أنها لم تتوقف عن القلق ولو ليوم واحد.

إذا أثبتت لك الأيام أن السواد الأعظم من بواعث قلقك واهية، فربما أن هذا إنذار كاذب آخر فحسب.

٧. ضع التكهنات في منظورها السليم

إن الكثير من حالات القلق التي تنتابنا ما هي إلا تكهنات لا تمت بصلة للواقع. فنحن دائماً ما نقلق بشأن وقوع كارثة، ووقوع شيء نادر الحدوث، وأن حياتنا ستبدأ في التدهور تدريجياً، أو أننا سنصيب الفشل فجأة وعلى غير المتوقع. لنرَ كيف يمكنك وضع تكهناتك في منظور أكثر واقعية.

لا تحول القلق إلى كارثة

تخيل التالي. أنا أطلب منك أن تمشي لمسافة ٢٠ قدماً على لوح لا يزيد عرضه على ١٢ بوصة، ويرتفع عن الأرض بمسافة قدمين. وأراهنك أن تفعل هذا مقابل ١٠٠٠ دولار. فتقول لي: "هذا أمر سهل. سأقبل الرهان". ولكن ماذا لو قلت لك إنني غيرت رأيي، وأن اللوح سيعلق في الهواء على ارتفاع ١٠٠ قدم. ستنسحب بالطبع. فلو ارتكبت خطأً واحداً، فستلقى حتفك.

وهذا ينطبق على أول حالة قلق في سلسلة متتابعة القلق. تحدث بيتسي نفسها قائلة: "لن ألتقي بالرجل المناسب أبداً. ولن أتزوج قط. ولن أنعم بالسعادة لو لم أتزوج. وسينتهي بي الحال للوحدة والبؤس". إن القلق ينتابها بشأن سلسلة من الأحداث السيئة، كل منها أسوأ من السابق له. ومثال آخر على هذا النوع من سلسلة الأحداث السلبية هو: "خسرت ٢٠ بالمائة من أموالي في سوق الأوراق المالية. وسأواصل خسارة مزيد من الأموال. وسأفلس. وسينتهي بي الأمر إلى الشارع". إن سلسلة الأحداث السلبية تمنحنا فكرة عن علة ظهور الأمور التي ينتابك القلق بشأنها بهذا الشكل السلبي.

ولكن الحقيقة هي أن أياً من هذه التكهنات التي اشتملت عليها سلسلة أحداث بيتسي لم تتحقق. والواقع أن الشيء الوحيد الذي تحقق هو أنها تمضي الليل وحيدة فحسب. وتنظر بيتسي إلى هذه التجربة كما لو كانت كارثة؛ ولكنها في واقع الأمر مصدر إزعاج فحسب. ولم يتحقق أي من الأشياء "المروعة" "الأكيدة" التي تكهنت بها؛ بل ومن المستبعد أن تتحقق أيضاً.

قم بالاعتماد على احتمالات واقعية

لكي تحقق هذا، سل نفسك عن احتمال وقوع كل حدث. لنلقِ نظرة على مثال خسارة ٢٠ بالمائة من أموالك في سوق الأوراق المالية:

سأظل أخسر أموالي.	احتمال بنسبة = ٠,٥٠
سأفلس.	احتمال بنسبة = ٠,٠١
سأصبح بلا مأوى.	احتمال بنسبة = ٠,٠٠١

إذا ضربنا ٠,٥٠ × ٠,٠١ × ٠,٠٠١، فسنحصل على ٠,٠٠٠٠٠٥، أو احتمال خمسة في المليون. نستنتج من هذه التقديرات أن احتمال فقدان المأوى يعتمد على تحقق هذا التتابع الاحتمالي؛ وهو أمر مستبعد بشكل كبير. ولكن عندما ينتابنا القلق، فإننا لا نفكر في الاحتمالات بشكل منطقي. ولكننا في الواقع نحدث أنفسنا قائلين: "هذا أمر محتمل، ولذا فمن المحتمل أن يحدث".

ابتعد عن الطريق الوعر

كثير منا ينتابهم القلق حيال فقدان السيطرة على الموقف الحالي. فالمستثمرة التي سبق وتناولناها بالحديث كانت قلقة من أن خسارتها البالغة ٢٠ بالمائة من الممكن أن تتدهور حتى ينتهي بها الحال للشارع. وهناك شخص آخر انتابه القلق من أن التغير اللوني الذي اكتشفه على أنفه (والذي اتضح أنه لا شيء) هو مؤشر على إصابته بالسرطان، وأن هذا التغير اللوني من الممكن أن يتحول إلى سرطان جلدي، يتفشى بالانتقال في شتى أرجاء الجسم، وأنه سيموت في غضون عام، ولذا فقد كانت الفكرة التي راودته "يجب أن أدرك الأمور مبكراً". لقد كان دائماً يبحث عن علامات على الإصابة بالسرطان أو غيره من الأمراض المهددة للحياة. فقد توفيت أخته الكبرى بسبب السرطان ولم يتعد عمرها الثانية والعشرين، وهو ما جعل تركيزه ينصب على هذه المشكلة بالنسبة له. ولكن هل ما ينتابك القلق بشأنه حقاً طريق وعر؟ أم أنه مجرد ضجة لا أكثر ولا أقل؟

لا تعبر الباب المسحور

البعض منا ينتابه القلق اعتقاداً منهم أن كارثة مفاجئة ستحل بهم على حين غرة. إنني أطلق على هذه الظاهرة "ظاهرة الباب المسحور"، حيث يشعر المرء أنه يسير في درب الحياة الهادئ دون أية منغصات وأن كل شيء على ما يرام، ولكن إذا ما تخلى عن حذره للحظة، فسيسقط للهاوية عبر الباب المسحور. وبعض الناس الذين يشعرون بالغيرة الشديدة ينتابهم هذا الشعور. ويظنون أنهم في حاجة دائمة إلى طمأنة الآخرين، والاطمئنان على شركاء حياتهم في كل لحظة، وفي حاجة

دائمة لأن يصبحوا الشخص الأوحد المهم بالنسبة لشركاء حياتهم. وبالطبع فإن هذا يدفع شركاءهم إلى إبعادهم عنهم، وهو ما يستتبع بدوره مزيداً من طلبات الطمأنة. والشخص الغيور يخشى من الثقة بالآخر فيغدر به ويخونه في نهاية المطاف.

وربما أن هناك بعض الأبواب المسحورة في حياتك، ولكنك إن سقطت عبرها، فاعلم أنك ستتمكن من الرجوع إلى سابق عهدك في أغلب الأحيان. لقد تعرضت امرأة غيورة جداً، تطلب باستمرار طمأنة زوجها، للخيانة ذات مرة. وكان من الأسباب وراء خيانة زوجها لها أنها كانت كثيرة الطلبات وعدوانية إلى حد بعيد، ولكن قد يكون أيضاً من الأسباب التي دفعته لخيانتها هو أنه خان زوجاته الثلاثة السابقات أيضاً. وبعد أن تغلبت على ألمها وغضبتها الأولى بسبب خيانته، أدركت أنها أمضت حياتها الزوجية في خوف دائم من وقوع المحتوم -خيانته لها- وأنها صارت الآن حرة للسعي لإقامة علاقة أخرى مع شخص أجدر بثقتها. لقد اكتشفت أن الباب المسحور الذي كانت تخشاه أخف وطأة من الانحدار الشديد إلى قاع النسيان، وأقرب إلى فترة قاسية في حياتها تمخض عنها بعض الخيارات الجديدة المبشرة ببدائل أفضل.

٨. فكر في كيفية تكيفك إذا ما تحققت النتائج المشئومة

إن الأشخاص المصابين بالقلق يقللون من براعتهم في التكيف مع النتائج السلبية غير المتوقعة أو المتوقعة. وبطبيعة الحال، فإن بعض هذه النتائج المتوقعة -مثل تحطم الطائرة على سبيل المثال- لا تتيح مساحة كبيرة للتكيف. ولكن غير ذلك من بواعث القلق تسمح لنا ببحث سبل نستطيع من خلالها أن نتكيف. دعنا نتخيل على سبيل المثال أن بيتسي لن تتزوج حقاً. ما السبل التي تستطيع من خلالها التكيف مع هذه النتيجة؟ طالما أن هذه نتيجة محتملة -ولاحظ أنها نتيجة يختارها الملايين طواعية في شتى أرجاء العالم- فإن بحث كيفية تكيفها مع هذه النتيجة أمر واقعي. ولذا فمن الجوانب التي يمكن التركيز عليها هي مساوئ ومزايا العزوبة، بدلاً من النظر إلى هذه النتيجة كما لو كانت كارثة بشعة. فربما أن هناك فوائد محددة جديرة بالبحث.

ومن بواعث القلق الأخرى سلسلة الأفكار التي تؤدي بالمرء للاعتقاد بأنه سيفلس. تخيل أن هذه النتيجة وقعت بالفعل. دعني أقلها مجدداً: ملايين من الناس يعبرون مرحلة الإفلاس بسلام؛ بل والواقع أن الإفلاس يعتبر بداية جديدة بمنظور أفضل للحياة، إذ يحرر الناس من عبء الديون ويسمح لهم بالحفاظ على إيراداتهم المستقبلية. وفي بعض الولايات الأمريكية يسمح حتى لهم بالاحتفاظ ببعض الأملاك الشخصية، بما في ذلك المنزل. إن العديد من النتائج الكارثية التي تثير قلقك ما هي إلا ظروف حياتية يكافح الملايين للتغلب عليها وتجاوزها وينجحون في هذا.

٩. تخيل النصيحة التي كنت ستسديها لصديق يعاني من نفس القلق الذي ينتابك

إننا عامة ما نكون أكثر عقلانية واتزاناً مع أصدقائنا أو مع الغرباء مما نكون مع أنفسنا. فبالنسبة لهؤلاء الذين يرصدون لأنفسهم معايير مرهقة ويتوقعون الكمال في كل شيء، سيفيدهم كثيراً أن يطرحوا على أنفسهم السؤال التالي: "إذا كان صديقي يعاني من هذه المشكلة، فما النصيحة التي سأسديها له؟".

لقد كانت بيتسي في منتهى القسوة على نفسها حيث ظنت أنها لن تعثر على شريك حياتها أبداً لأنها لم تكن أثرى، ولا أجمل، ولا أشهر إنسانة على الإطلاق. فحدثت نفسي قائلاً: "ليتها تذهب إلى مجلس المدينة في مدينة نيويورك لترى عدد الأشخاص الذين تقدموا بطلب الحصول على ترخيص رسمي للزواج". ستكون هذه تجربة تنويرية بالنسبة لها. فاللاتي يتزوجن لسن الثريات، ولا الجميلات، ولا الشهيرات فحسب.

لقد طلبت من بيتسي أن تفترض أن صديقتها كاثرين تعاني من هذه الفترة المشوبة بالاكتئاب، وأنها تحدث نفسها قائلة: "لن أعثر على شريك حياتي أبداً، وسأظل وحيدة دائماً". واقترحت عليها أن تفترض أن كاثرين تمر بنفس تجاربها، وتتسم بنفس السمات التي تتحلى بها بيتسي، وبعدها طلبت من بيتسي أن تسدي النصيحة لكاثرين:

فقالت بيتسي لكاثرين: "لقد أقمت العديد من العلاقات بالفعل. والواقع أنك صرت شخصاً مرغوباً فيه أكثر من ذي قبل؛ إذ أصبحت أكثر أناقة، وأكثر إمتاعاً، ولديك المزيد لتقدميه للآخرين. وعلى الرغم من أنك تشعرين بالاكتئاب حالياً، إلا أن أصدقاءك والرجال الذين تصادفينهم ينظرون إليك بإعجاب شديد. كل ما أنت في حاجة إليه هو أن تحرصي على التواجد في الأماكن التي تستطيعين فيها لقاء الآخرين".

وبعد ذلك سألت بيتسي عن السر وراء تحريها قدراً من المنطق مع صديقتها كاثرين أكبر بكثير مما تتحراه مع نفسها، فأوضحت لي أنها ظنت أنها في حاجة إلى القلق لكي تحفز نفسها. ولكن الواقع هو أن حالات القلق التي انتابتها جعلتها أكثر ميلاً للابتعاد عن الآخرين والتصرف بخجل كلما التقت برجل. لقد كان واجب بيتسي المنزلي يتلخص في أن تتخيل نفسها وهي تسدي النصح لصديقة لها تعاني من نفس الأفكار السلبية التي تعانيها هي. ولقد ساعدها هذا الأسلوب على عدم ممارسة ضغوط على نفسها.

١٠. أثبت لنفسك أن الأمر ليس مشكلة بالفعل

إن حالات القلق التي تنتابنا عادة ما تنصب على موضوعات تافهة إلى حد ما لدرجة أن البعض يرى أنها لا تستحق التفكير. على سبيل المثال، فعندما تطلع الآخرين على أن أحدهم قد يكون مستاء منك، أو أنك لا تواعد أحداً، أو أن شخصاً مهماً بالنسبة لك لم يتصل بك هاتفياً، أو أنك

لست مستعداً لخوض الاختبار، أو أنك من المحتمل ألا تستطيع إنجاز العمل المنوط بك، أو أنك قلق بشأن حالتك الصحية بيد أن طبيبك يؤكد لك أنك بصحة جيدة، عادة ما تجد الأشخاص المحيطين بك يجيبونك بقولهم : "ما الذي يثير قلقك؟".

وأحد الأساليب الفعالة التي قمت بتوظيفها مع الأشخاص الذين ينتابهم القلق بسبب بعض هذه الأمور يكمن في طرح السؤال التالي عليهم: "قل لي لِمَ لا تعد هذه مشكلة؟". إن هذا الأسلوب يمكنك من القضاء على فكرة أنه لمجرد أنك مستاء حالياً بشأن القلق الذي ينتابك، فهذا يعني أن ثمة شيئاً شديد الأهمية مطمور في أفكارك الجزعة.

لنبحث حالة بيتسي التي كانت قلقة من أنه لأنها لم تكن طرفاً في علاقة مشمولة بالالتزام في الوقت الراهن، فهذا يعني أن حياتها ستتسم بالبؤس حتى النهاية. لقد سألتها "لماذا لا تعد هذه مشكلة؟". لقد كانت الفكرة التي تراود بيتسي في بداية الأمر هي فكرة الوحدة، ولكنني أشرت إلى أن لديها أصدقاء وزملاء وعائلة. وبعد ذلك سألتها قائلاً: "هل هناك أشياء يمكنك القيام بها حتى وإن لم يكن لديك زوج؟". لقد كان في إمكانها الذهاب للعمل، ومقابلة أصدقائها، والسفر، والذهاب إلى المسرح، والرقص، وغير ذلك كثير. ثم قلت لها: "أريدك أن تكملي هذه العبارة؛ وأريدك أن تكمليها مراراً وتكراراً. العبارة هي 'إنني لست متزوجة حالياً؛ وهذه ليست مشكلة لأن...'". وأكملت بيتسي الجملة قائلة: "لأنني أستطيع أن أفعل كل ما يحلو لي. هذه ليست مشكلة لأن لدي وظيفة رائعة. ولست في حاجة لمن يعولني، ولست في حاجة إلى تحمل مشاكل شخص آخر، ويمكنني مقابلة أصدقائي، ويمكنني القراءة دون أية مقاطعة. وربما تزوجت في المستقبل على كل حال".

تلخيص

من الممكن أن تساعدك مراقبة حالات القلق التي تنتابك، وأخذ السلوكيات المعوقة التي تتبع شعورك بالقلق بعين الاعتبار، واستغلال وقت القلق على إحكام شيء من السيطرة على القلق. وستساعدك الأساليب العشرة الموجزة في هذا الفصل على قهر قلقك. قم بالاستعانة بالجدول التالي كي يساعدك على تحديد وقهر حالات القلق التي تنتابك.

جدول ٦-٥

عشرة أساليب للتغلب على القلق

السؤال الذي تطرحه على نفسك	*الإجراءات الواجب اتخاذها*
١. ما التشويشات الفكرية التي تقوم بتوظيفها؟	قم بسرد التشويشات الفكرية (قراءة الأفكار، التكهن... إلخ).
٢. ما نسبة احتمال وقوع هذه التكهنات فعلياً (٠-١٠٠٪)؟	إذا كنت تراهن على تحقق هذه التكهنات، فإلى أي مدى تعتقد أن هذا الحدث سيتحقق فعلياً؟ ٠٪؟ ١٠٪؟ ٥٠٪؟ ٧٠٪؟ ١٠٠٪؟ ما الذي يدفعك إلى تخصيص هذه النسبة الاحتمالية للحدث؟
٣. ما أسوأ النتائج المتوقعة؟ وما أرجح النتائج؟ وما أفضل النتائج الممكنة؟	قم بوصف مختلف النتائج المحتملة: الأسوأ: الأرجح: الأفضل: ألق نظرة على الاحتمال الأرجح الذي ذكرته. ما الذي يجعله الأرجح من وجهة نظرك؟
٤. قص على نفسك قصة حول النتائج الأفضل.	استخدم ورقة منفصلة لكتابة قصة قصيرة تسير فيها الأحداث في صالحك للنهاية. ما الخطوات التي قد تحتاج إلى اتخاذها في حياتك الواقعية لتحقيق هذه القصة؟ قم بذكر الدليل المؤيد والدليل الداحض. الدليل المؤيد: الدليل الداحض:
٥. ما الدليل (المؤيد والداحض) على قلقك بشأن وقوع مكروه شديد؟	إذا كان لزاماً عليك أن تقوم بقسمة ١٠٠ نقطة على الدليل المؤيد والدليل الداحض، فكيف ستقوم بتقسيم هذه النقاط؟ (على سبيل المثال، هل ستكون ٥٠-٥٠؟ ٦٠-٤٠؟). النقاط: الدليل المؤيد = النقاط: الدليل الداحض =
٦. كم مرة أخطأت فيها بشأن القلق الذي انتابك في الماضي؟ اضرب أمثلة. هل هناك نمط يميز هذا الخطأ؟	

السؤال الذي تطرحه على نفسك	*الإجراءات الواجب اتخاذها*
٧. ضع التكهنات في منظورها السليم.	لا تحول القلق إلى كارثة. هل باعثك على القلق هو نهاية العالم، أم مجرد مصدر إزعاج بالنسبة لك؟ اعتمد على احتمالات واقعية. ما احتمالات وقوع هذا الحدث فعلياً؟ ابتعد عن الطريق الوعر. هل أنت بصدد توقع سلسلة من الأحداث المترابطة المستبعدة؟ لا تسقط عبر الباب المسحور. هل تتوقع أن تهوي بك الأرض، أم أن هذه مجرد عثرة في الطريق؟
٨. ما بعض الأمور التي يمكنك القيام بها لكي تتكيف في حالة وقوع النتيجة المشئومة؟	
٩. إذا كان هناك شخص آخر يواجه الأحداث التي تواجهها أنت، فهل كنت لتشجعه على القلق بالقدر الذي تقلق أنت به؟ ما النصيحة التي ستسديها له؟	تخيل نفسك في موقف يلزمك فيه إسداء النصح إلى أعز أصدقائك. إذا كان صديقك هذا يتكهن بكافة هذه الأشياء السلبية وينتابه القلق الشديد حيالها، فبمَ ستنصحه؟ وماذا لو أسديت لنفسك هذه النصيحة؟ هل هناك سبب يدفعك لمعاملة نفسك أسوأ من معاملتك الآخرين؟
١٠. أثبت لنفسك أن الأمر ليس مشكلة.	إنه ليس مشكلة لأن...

٧

الخطوة الرابعة: ركز على التهديد الأعمق

ما الذي يدفعك للقلق بشأن بعض الأشياء دون غيرها؟ لقد حددنا نمط القلق المميز لشخصيتك في الفصل ٣، ومنه نستطيع تحديد المعتقدات الأساسية التي تدفعك إلى القلق. ومن أمثلة هذه المعتقدات:

- الهجر؛ الناس سيتركونني.
- النقص؛ لابد أن هناك عيباً خطيراً يشوبني.
- المسئولية؛ يجب أن أتحلى بالأخلاق في كل شيء.
- الخصوصية، والتميز؛ إنني في حاجة لأن أظهر بمظهر المتفوق.
- العجز؛ لا أستطيع رعاية نفسي، ولا أستطيع أن أفعل الخيرات من تلقاء ذاتي.

إن هذه المعتقدات تكمن وراء نمط شخصيتك. على سبيل المثال، إذا كنت حي الضمير بشكل مفرط (الشخصية الوسواسية القهرية)، فإنك ستؤمن بالمعايير المرهقة، والمسئولية، والسيطرة على الأحداث من حولك. وقد ينتابك القلق من أنك لا تعمل بالقدر الكافي، وأنك لست مسئولاً بالدرجة الكافية، أو أن الأمور ليست في نصابها الصحيح كما يجب أن تكون. أو إذا كنت شخصية اعتمادية، فسينتابك القلق خوفاً من الهجران، ذلك أنك تخشى أن تصاب بالعجز لو تركت وحيداً، وأنك لن تستطيع رعاية نفسك، وأنك لن تجلب لنفسك السعادة قط.

معتقداتك الأساسية

لكي أساعدك في تحديد معتقداتك الأساسية، ألقِ نظرة على بعضها في الجدول ٧-١ أدناه. هل ترى نفسك في أي من هذه المعتقدات أو حالات القلق؟ فإذا كنت مؤمناً بمعتقد سلبي على سبيل المثال، وتعتقد أن هذا شيء ينتقص من قدرك، فحاول أن تتكيف معه بواسطة تجنب أشياء بعينها. أو ربما أنك تحاول أن تعوض هذا النقص. إذا كنت تعتقد، على سبيل المثال، أنك غير كفء ومعل إلى أبعد الحدود، فستتجنب الحديث بصراحة مع الآخرين حتى تتأكد بما لا يدع مجالاً للشك من قدرتك على الثقة بهم. وإذا كان لديك معتقد حول المعايير المرهقة -لن ترضى بأقل من الكمال- فاعلم أنك سترهق نفسك في العمل حتى الموت. وسينتابك القلق من أنك لم تصل لدرجة الكمال لأنك تساوي هذا بالفشل.

جدول ٧-١

المعتقدات وحالات القلق الشخصية

المعتقدات الشخصية	مثال	حالات القلق	كيف تتكيف مع معتقداتك
النقص	تعتقد أنك غير كفء وأقل من الآخرين.	"إذا تعرفوا علي بشكل أفضل، فسينبذونني. فما من أحد يود أن يلازم المنقوصين".	إنك تتجنب أن يتعرف عليك الناس حقاً. وتتجنب تولي المهام التي تنطوي على التحدي، أو الدخول في علاقات. وتحاول أن ترضي الآخرين كيلا ينظروا إليك نظرة متدنية.
الهجر	تعتقد أن الناس سيتركونك وأنك ستصبح وحيداً وبائساً.	"لم يعد شريك حياتي مهتماً بي بعد، فالآخرون أكثر جاذبية مني. إذا تركت وحيداً، فلن تكتب لي السعادة أبداً".	إنك تلتمس دائماً طمأنة الآخرين بأنك شخص محبوب ومقبول. وتتحقق من شريك حياتك لترى إن كانت غيرتك مسوغة. وتعرض عن الإعراب عن آرائك الحقيقية خشية ترك الناس لك.
العجز	يحدوك اعتقاد بأنك عاجز عن رعاية نفسك.	"إذا تركتني، فلن يسعني جلب السعادة لنفسي، أو الرعاية بنفسي. ولن أستطيع العيش".	إنك تبقى حبيس علاقات أو وظائف عقيمة لأنك تخشى من إدخال أي تعديل على حياتك قد يؤدي إلى وحدتك وعجزك.

المعتقدات الشخصية	*مثال*	*حالات القلق*	*كيف تتكيف مع معتقداتك*
التميز	يحدوك اعتقاد بأنك صاحب مكانة رفيعة وأنك تستحق كثيراً من الاهتمام والثناء.	"إن لم أتفوق، فأنا متدني المكانة، ولا قيمة لي. وإن لم يحترم الآخرون خصالي البارزة، فلن أحتمل حياتي. ربما أنني سأصبح شخصاً عادياً في نهاية المطاف. وقد أتعرض للإهانة".	إنك تحرص على إحاطة نفسك بأشخاص يحتاجون إليك كي يقولون لك كم أنت رائع. وتكسر القواعد كي تحقق مآربك. وتطالب الآخرين بالإذعان لحاجاتك.
المسئولية	إنك تفخر بعقلانيتك ودأبك، وإنجازك للأمور على الوجه الصحيح.	"إذا ارتكبت خطأ، فهذا يعني أنني إنسان مهمل. وقد أنسى شيئاً ما. وقد تخرج الأمور عن سيطرتي".	إنك ترهق نفسك بالعمل لكي تشعر في قرارة نفسك بأنك تفعل الصواب. وتراجع ما تقوم به للتأكد من خلوه من الأخطاء.
الإبهار	إنك تركز على أن تظهر بالمظهر الجذاب والمبهر أمام الآخرين.	"إذا شاب مظهري أية شائبة، فلن أكون محبوباً ولن أكون محط إعجاب الآخرين".	إنك تبذل مجهوداً خارقاً في محاولة لأن تبدو جذاباً أو مدهشاً. وتميل إلى ملاطفة والعبث مع الآخرين وإغرائهم. وتكثر من النظر في المرآة.
الاستقلال	إنك تقيم وزناً لحريتك في القيام بالأمور بطريقتك الخاصة.	"إذا تطفل أحدهم على وقتي ومساحتي التي حددتها لنفسي، فلن أحظى بأي قدر من الحرية".	إنك تضع حواجز بينك وبين الأشخاص الذين يتسلطون عليك. وترفض الإذعان إلى طلبات الآخرين، وتصر على القيام بالأمور بطريقتك الخاصة.
الرعاية	إنك تعتقد أنك مسئول عن راحة وإسعاد كل من حولك.	"هل قلت شيئاً جرح مشاعرك؟ هل خذلتهم؟ هل يمكنني أن أفعل أي شيء لرعايتهم؟	إنك تضحي دائماً بنفسك لتلبية حاجات الآخرين. وتميل إلى الاعتذار كثيراً وتلعب دور الشخص الذي يحرص دائماً على إرضاء من حوله ومساعدتهم.

دعنا نلقِ نظرة عن كثب على نمطين من أنماط الشخصية ونرَ كيف تحدد معتقداتك هذين النمطين.

الشخصية الاجتنابية - الحساسة

إن نمط الشخصية الاجتنابية يتميز بتدني احترام الذات والحساسية تجاه النقد. وهؤلاء الأشخاص يمكنهم إقامة علاقات مع آخرين يصرحون لهم بمكنون صدورهم؛ بمجرد أن يثبت لهم أنهم يستطيعون الثقة بهم. ومعتقداتهم الخاصة بأنفسهم هي أنهم منقوصون، وباعثون على الضجر، ومشوبون بالعيوب، وأن الآخرين نابذون ومنتقدون لهم ويشعرون بالعلياء. والقلق النموذجي الذي ينتابهم هو: "سينظر إلي الآخرون على أنني ممل وغير كفء. وسينتقدونني". وهؤلاء الذين يعتنقون هذه الأفكار عادة ما ينغلقون على أنفسهم، ويعتمدون على أنشطة انعزالية (سواء كانت هوايات فردية، أو تصفح الإنترنت، أو القراءة) وينسحبون إلى عالم الخيال. وبسبب خوفهم من التقييم السلبي والمشاعر السلبية، فإنهم عرضة بدرجة كبيرة للإصابة بالتوتر في علاقاتهم مع غيرهم. ولا ينعكس تجنبهم للمشاعر السلبية في انسحابهم من الأنشطة الاجتماعية فقط (حيث يخشون من التقييم)، بل أيضاً في حياتهم الخيالية الموغلة حيث يحلمون بالهرب أو الشعور بمزيد من النجاح. وأحياناً ما يجد التعبير عن هذه المشاعر السلبية مخرجاً من خلال تعاطي المواد المخدرة.

الشخصية الاعتمادية - المخلصة

إن هذا النوع من الشخصيات عادة ما يتشبث بالعلاقات التي يقيمها ويبذل قصارى جهده للإبقاء عليها، إذ يخشى أن يترك فريسة للوحدة. وعادة ما يشعرون بالعجز عن الحياة دون شخص آخر إلى جوارهم؛ وعادة ما يكون شخصاً يشعرون أنه قادر على أن يرعاهم. ومن الممكن أن يتسم هذا الشخص بالإخلاص والولاء الشديدين.

ويرتبط عادة نمط الشخصية الاعتمادية المخلصة بمعتقدات شخصية كامنة حول النفس وكونها ضعيفة، وعاجزة، ومعوزة، وعديمة الكفاءة. وعلاوة على ذلك، نجد أن الآخرين من وجهة نظر هذه الشخصية مثالاً للرعاية والدعم، أو ينظر إليهم بصورة سلبية ميالين للتخلي عن غيرهم، ولا يعتمد عليهم. وتتضمن حالات القلق النموذجية التي تنتاب هذه الشخصية: "سيهجرني الناس ولن أستطيع أن أرعى نفسي. إنني في حاجة إلى إرضاء الآخرين كي أبقيهم إلى جواري. لا يسعني التأكيد على حقوقي أكثر من اللازم".

لنبحث حالة ميريام التي كانت تخشى أن يهجرها زوجها. يمكننا أن نرى أنها تتمتع بالعديد من هذه الخصال التعويلية، إذ كانت تنظر لنفسها على أنها معوزة، وعاجزة، وعديمة الكفاءة، وخشيت أن يكون زوجها لا يعتمد عليه، وأن يهجرها. صرحت ميريام في البداية بأن زوجها هو

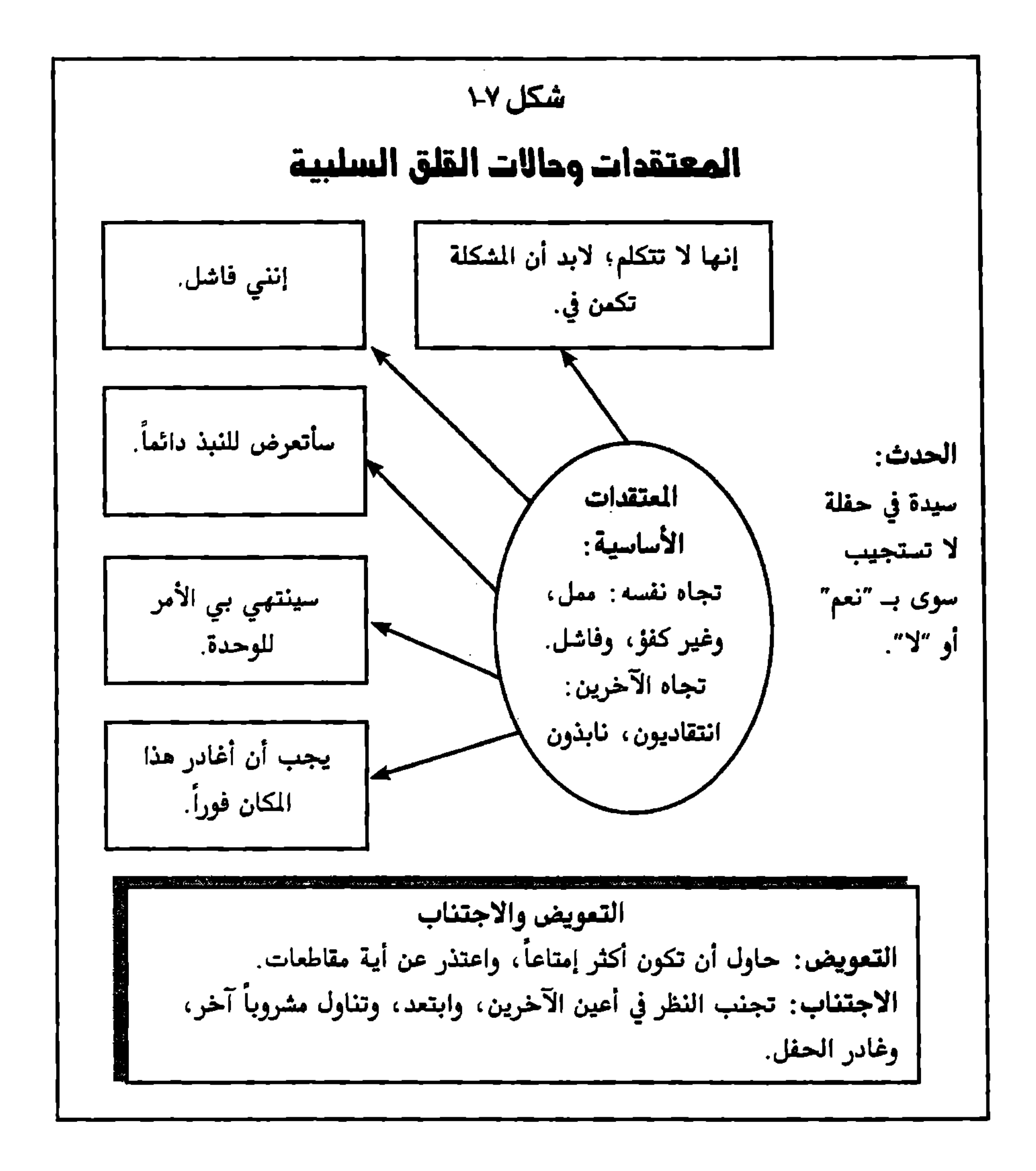
مثال "للراعي"؛ شخص يتسم بالاتزان والثقة بالذات. ولكنها صارت تنظر إلى استقلاله كتهديد محتمل لزواجها.

فكر في معتقداتك الأساسية. هل تميل إلى القلق بشأن الهجران؟ هل تقلق من كونك إنساناً غير متميز؟ إلى أي مدى ترتبط معتقداتك الأساسية بتجربة الطفولة؟ والقيم التي تعلمتها؟ والخسائر التي تكبدتها في حياتك؟

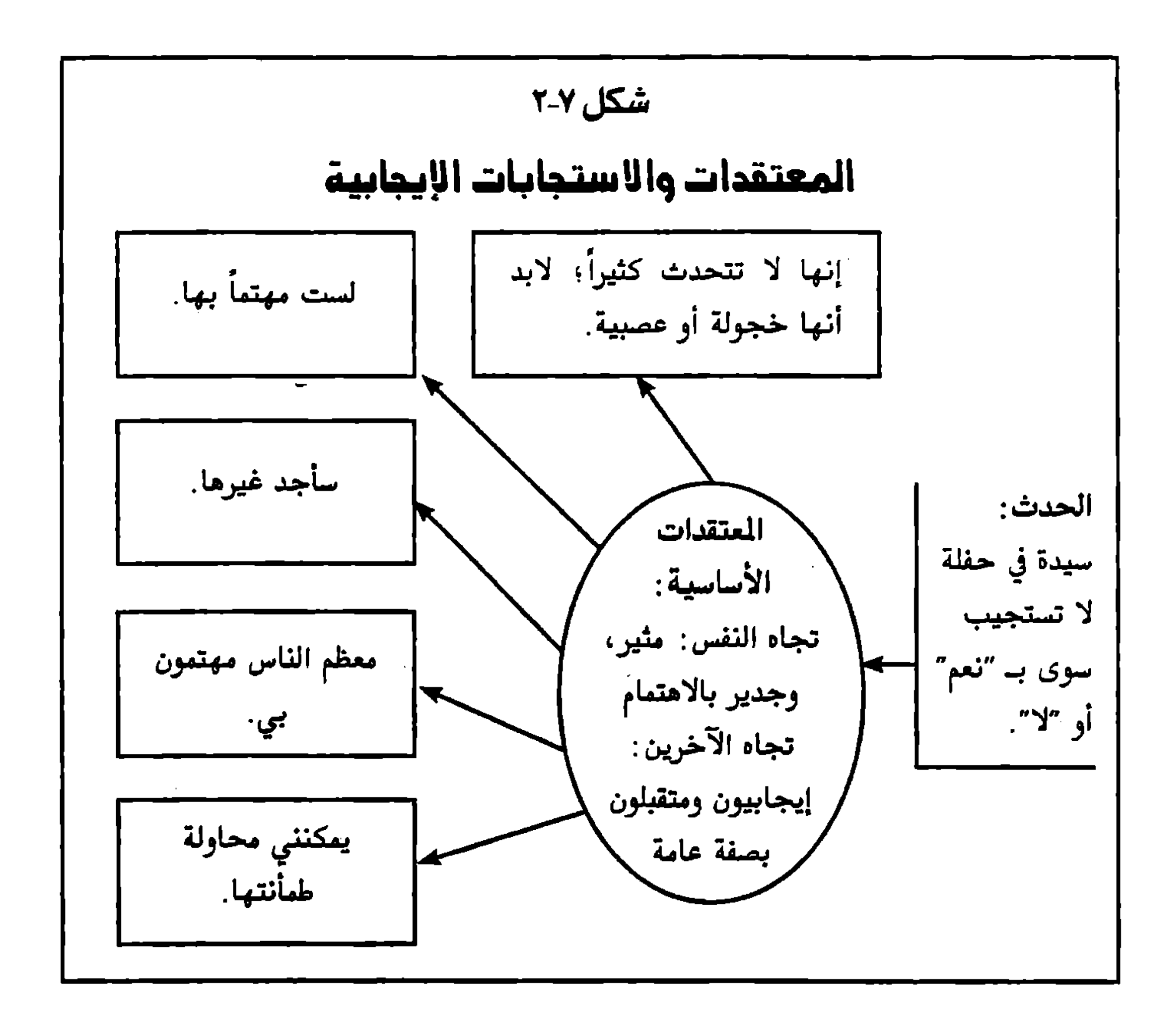
ما السر وراء أهمية هذه المعتقدات الأساسية؟

إن حالات القلق التي تنتابك تنبع من هذه المعتقدات الأساسية. وبمعرفتك هذه الحقيقة، ستتمكن من التركيز على هذه المسائل الكامنة والحد من القلق بشكل أكثر سهولة. فإذا كان القلق الذي ينتابك بشكل متكرر يتناول قدرتك على الوفاء بالمعايير المرهقة التي رصدتها لنفسك، فستجد أن تعديل هذه الحاجة للمعايير المرهقة -أو لنقل السعي وراء الكمال في الأداء- من الممكن أن يقلص من قلقك بشكل كبير. إن المعتقد يشبه العدسة التي تنظر من خلالها إلى تجاربك. والعدسة تجعلك تنتقي معلومات بعينها، وتزنها أو تقيمها بشكل محدد، وتستبعد المعلومات المتعارضة. على سبيل المثال، إذا كنت تعتقد أنك إما مسئول بالكلية، وإما غير مسئول على الإطلاق (الشخصية حية الضمير بشكل مفرط)، فستسعى وراء الكمال، وتتوقع أن ترتكب أخطاء غير مسئولة، وتتوقع نتائج كارثية من جراء هذه الأخطاء. وبالمثل، فإذا كنت تعتقد أنك لست محبوباً من الأساس، فستظن أن الآخرين لا يحبونك، وستشعر بالإهانة أو النبذ بسهولة، وتتوقع أن تتعرض للرفض والهجر بسهولة.

انظر إلى الشكل ٧-١ لترى كيف يمكن ترشيح التجربة من خلال المعتقدات الأساسية.



لنفترض أن امرأة لا تستجيب لك في حفل ما. فتجيب عن عباراتك إما بـ "نعم" وإما بـ "لا". إذا كان لديك اعتقاد كامن يقول بأنك شخص ممل، فستترجم تصرفها على أنه انعكاس لمدى الملل الذي تتسم به. والشيء الثاني الذي يمكنك ملاحظته هو أنك ستحاول التعويض عن كونك مملاً بأن تحاول إمتاع الآخر بشكل أكبر أو الاعتذار له، وهو ما قد يجعل الآخرين يعتقدونك غريباً أو عديم الثقة بنفسك. أو يمكنك أن تتجنب النبذ بواسطة تجنب التقاء الأعين أثناء الكلام، أو حتى مغادرة الحفل مبكراً. وهذه المحاولات التي تبذلها من أجل التعويض أو الاجتناب ستبقي على قلقك، ذلك أنك لن تكتشف إمكانية تقبلك على علتك، وأن الناس لا يتوقعون عامة أن يظهر الجميع بمظهر مدهش في الحفلات. والآن، ألق نظرة على الشكل ٧-٢. يوضح هذا الشكل كيف من الممكن أن تستجيب إذا كنت تعتقد اعتقاداً إيجابياً عن نفسك وعن الآخرين.



إن تجربتك مع السيدة التي لا يتعدى حديثها الإجابة بـ "نعم" أو "لا" قد تكون شديدة الاختلاف. فقد لا تهتم للطريقة التي تستجيب بها، أو بما تعتقده. وسيحدد معتقدك الخاص ما إذا كنت قلقاً أم غير مبالٍ.

أمثلة على المعتقدات والقلق السلبي

لقد تواعدت دارلين وجيف لستة أشهر، والآن قل عدد مرات اتصال جيف بها. وعلى الرغم من أن جيف يقول إنه مشغول جداً ومضغوط في عمله، إلا أن دارلين تخشى من أنه فقد اهتمامه بها. وتحدث نفسها قائلة: "ربما أنه سيعثر على أخرى. إذا قرر قطع العلاقة، فسأعيش وحيدة. من يود أن يرتبط بي؟ إنني لست مثيرة للاهتمام ولست ناجحة كما النساء الأخريات. لقد فهمت".

إن معتقد دارلين حول نفسها هو أنها ليست مثيرة للاهتمام وليست محبوبة. وهذا اعتقاد حول النقص الشخصي. إنها تقلق من أن خصالها "الباعثة على الضجر، والمنفرة" قد بدأت في الظهور، ولذا فإنها تخشى الهجر. وتعتقد دارلين أن الرجال كثيرو الانتقاد والطلبات ويتوقعون أن تكون

المرأة مدهشة ومثيرة طوال الوقت. قالت لي دارلين إن مكمن خوفها هو أنها لو تركت وحيدة -دون زوج- فلن تشعر بالسعادة قط، ولن يكون لديها هدف في الحياة، ولن يسعها أن تتخيل كيف يمكنها رعاية نفسها. ويكمن تحت خوفها من ظهور نقصها الشخصي خوفها من الهجران والعجز المحتوم: "إذا انتهى بي الأمر للعيش وحدي، فكيف لي أن أعتني بنفسي؟".

لقد انفصل والدا دارلين عندما كانت في الثامنة من عمرها، وقبل انفصالهما كانت دارلين مقربة بشدة من والدتها. وبعد الطلاق حصلت أمها على وظيفة وصارت تعود متأخرة للبيت، تاركة دارلين في رعاية جليسة الأطفال: "تغير كل شيء في حياتي بعدها". لقد صارت دارلين حساسة بشدة تجاه فكرة هجران الأشخاص المقربين لها بسبب اختفاء أبيها من الصورة نهائياً واتساع الهوة بينها وبين والدتها. وطالما أنها لم تكن قد تعدت الثامنة من عمرها وكانت تترك وحيدة بالبيت في بعض الأحيان، خشيت من وقوع مكروه بشع لها. ولذا، فقد ارتبطت الوحدة في عقل دارلين بالخطر. وضمرت دارلين الإحساس بداخلها أنها هي السبب وراء طلاق والديها. "لست أدري إن كان الأمر منطقياً الآن. ولكنني شعرت آنذاك أنه لو كانت أمي تحبني بالقدر الكافي، وكان أبي يريدني، لما كانا انفصلا. وظننت أن أمي كانت تفضل الذهاب للعمل على تمضية وقتها معي. وشرعت في فقدان الثقة بنفسي".

ستيف محام شاب يعمل بشركة ضخمة. وهذه بيئة عالية التنافس، ولم يكن منسجماً مع رئيسه في العمل. ويعلم ستيف أنه يستطيع الحصول على عمل في مكان آخر، ولكن القلق ينتابه من أنه لو لم يحقق النجاح في هذه الشركة المرموقة التي يعمل بها، فلن يحقق إمكاناته الفعلية كمحام بارع. ولن يكون شخصاً متميزاً. وعدم التميز بالنسبة لستيف لا يعني سوى الفشل. فهو لا يستطيع أن يتعايش مع فكرة كونه شخصاً عادياً.

لقد رصد سيتف لنفسه معايير مرهقة؛ إذ يعتقد أنه يجب أن يتفوق لكي يصبح ذا شأن. وينتاب ستيف القلق من أن يعجز عن أداء مهمة ما بشكل فائق؛ إذ يعتقد أنه لابد أن يتفوق على الجميع في كل شيء. والخوف الأساسي الكامن الذي يسيطر عليه هو أن ينتهي به المطاف لأن يضبح شخصاً عادياً، وأن هذا سيعني أن حياته كانت مضيعة للوقت. وبسبب هذا الإحساس بالحاجة إلى التميز، لا ينتاب ستيف القلق من عجزه أن يكون شريكاً في شركة المحاماة التي يعمل بها فحسب، بل أيضاً من عجزه عن مواكبة المستوى المادي للأشخاص الذين يختلط بهم. فيقلق من أن شقته ليست رائعة بالقدر الكافي، وأن خزانة ملابسه لا تحتوي على ملابس راقية بالقدر الكافي، ولذا سينظر إليه الناس على أنه شخص عادي. ومعتقداته حيال الآخرين هي أنهم أدنى منه منزلة، وعاديو المستوى، ومن الممكن استغلالهم لمصلحته الشخصية. وعندما يفكر في علاقته، فإنه يقلق من أن الآخرين لن ينظروا إلى شريكة حياته على أنها الشخص الجذاب رفيع المكانة الذي يريده هو لنفسه كواجهة أمامهم؛ وأنها لن ترقى إلى معاييره ونظرة الناس التي يسعى إليها.

وتكمن تحت مخاوف ستيف من كونه شخصاً عادياً شكوكه في ذاته. فلقد نشأ في عائلة من الطبقة العاملة، واشتعلت الشجارات دائماً بين والديه بسبب المال، وكان أبوه عادة عاطلاً عن

العمل. وكان ستيف محظوظاً؛ إذ حصل على منحة من جامعة مرموقة، ولكنه دائماً ما كان يشعر بعدم الانتماء، وبأنه أدنى مستوى من أقرانه في الجامعة. وكان القلق ينتابه بصفة مستمرة من أن ينظر إليه الآخرون على أنه لا ينتمي إليهم.

تغيير معتقداتك الأساسية

اعلم أنه لن يكون في مقدورك تغيير معتقداتك الأساسية في بضعة أسابيع. فقد أمضيت سنوات طويلة في تطوير استراتيجيات للتجنب والتعويض تحول دون مواجهتك مخاوفك الأساسية. على سبيل المثال، إذا كان لديك معايير مرهقة، فربما أنك درجت على تجنب المهام التي تنطوي على التحدي والتي من الممكن أن تفشل في القيام بها، وربما أنك عوضت عن هذا بإدمان العمل. ولذا فإنه من النادر أن تواجه معتقدك الأساسي الخاص بالمعايير المرهقة وخوفك من الفشل والكسل.

والمعتقد الأساسي قد يكون شديد القرب منك لدرجة أنك حتى لا تفكر فيه. كيف يمكن هذا؟ إذا كان لديك معايير مرهقة وتخشى الكسل وانعدام المسئولية، فربما تجد أنك تعمل بكد شديد لتثبت أنك شخص مسئول؛ وظاهرياً، قد تعتقد حقاً أنك شخص مسئول. ولكن ما الداعي لقلقك الشديد بشأن وفائك بمسئولياتك. لقد عمل ستيف بشكل مفرط ومع ذلك انتابه القلق من أن يتخلف في عمله، على الرغم من أن هذا لم يحدث قط في أغلب الأحيان. فكان يزيد من جهوده، ويتخطى راحة الغداء، ويغفل التمارين الرياضية وتمضية وقت مع أصدقائه، ويعمل لساعة متأخرة من الليل. لقد عد نفسه ظاهرياً مسئولاً وعالي الإنتاجية؛ ولكنه كان قلقاً دائماً من أن يتسرب كل هذا من بين يديه. تخيل ستيف هروبه إلى جزيرة مهجورة وتوقفه عن العمل نهائياً. وكانت هذه الخيالات جذابة أحياناً، بيد أنها أصابته بالتوتر؛ إذ ظن أنه بصدد فقدان حافزه. وعندما دققنا النظر في حالات القلق التي تنتابه -"ماذا سيحدث لو لم تنجز كل العمل المنوط بك؟"- قاده تفكيره للتالي: "سينتابني القلق من التخلف في عملي أكثر. وسيتدني عملي إلى المستوى العادي، وسأركن إلى الكسل حينئذ وانعدام المسئولية". لقد كان يعتقد، بحسب تصريحاته، أنه في حاجة إلى تحفيز ذاته أكثر للحيلولة دون حدوث هذا.

هل حقاً سيصبح إنساناً كسولاً عديم المسئولية إذا لم يحفز نفسه بشدة مفرطة؟ إن محاولات تغييرك معتقداتك الأساسية عادة ما تقابل بالمقاومة. وهذا لأنك تنظر إلى معتقداتك الأساسية -"إنني في حاجة إلى معايير مرهقة" على سبيل المثال- كما لو كانت تحول دون تفعيل معتقد آخر؛ ألا وهو "إنني كسول وغير مسئول". إنك دائماً ما تنظر إلى معتقدك الأساسي في إطار "الكل أو لا شيء"؛ "فإما أنني مسئول مسئولية كاملة، وإما أنني عديم المسئولية على الإطلاق". وليس لديك احتمال للوسطية بينهما. وترى حتى أدنى احتمال لاستشعار هذا المعتقد الأساسي كخطر

محدق والذي من شأنه أن يقذف بك في هوة أسوأ مخاوفك. ولكن هناك عدد من الأساليب التي ثبتت صحتها في تعديل المعتقد الأساسي.

يعد كريج رجل أعمال ناجحاً حقق ثروة طائلة تكفي لأن يتقاعد مع زوجته دون أن يعمل بعد ذلك أبداً. ولكنه مع ذلك يعتقد أن عمله دليل على المسئولية، وهو لن يبحث مسألة التقاعد المبكر. ولكن الطلب على المنتج الذي تنتجه شركته أصبح أقل من ذي قبل في الأسواق، ومن ثم انخفضت إنتاجية كريج في المبيعات في العامين الأخيرين. وبالرغم من أنه يعلم أن أحوال السوق متدهورة على مستوى الصناعة التي يعمل بها، إلا أنه لن يعول على هذا كـ "عذر" للتقاعس. وينتابه القلق من التأخر في إنجاز مهامه، ومن تغطيته كافة التفاصيل بصورة كافية، ومن أن المبيعات ستنخفض أكثر. لقد كان والد كريج شخصاً صارماً لامبالٍ درج على انتقاد ابنه عندما كان صبياً. يقول كريج تعليقاً على هذا: "لم يكن شيء يرضيه أبداً. ولم يكن هناك أي قدر من الحب والدفء في حياتنا".

لم يكن كريج مصاباً بالقلق في الجامعة، طالما أنه يعرف ما كان متوقعاً منه، وكان مسيطراً على ما كان يتحتم عليه عمله. وبدأ القلق ينتابه بعد انتهائه من الدراسة بكلية إدارة الأعمال عندما شرع في العمل في المبيعات. شعر كريج أنه ما من سبيل للتأكد من مستوى المبيعات. ومن المثير للاهتمام أن شيئاً لم يحدث أي مكروه في عمله، بل بالعكس واصل شق طريقه من نجاح لآخر، ولكن الشك تسرب إليه وتمكن منه.

لقد منع القلق كريج من الترقي. فهو يعتقد أنه يجب أن يكون مسيطراً على الأمور، ولذا فهو ينظر لتولي مزيد من المسئوليات كعبء أكثر منه فرصة. لقد ظن أن تولي مزيد من المسئوليات يزيد من احتمالات فشله؛ على الرغم من أنه لم يفشل قط من قبل. وكان الخاطر الذي يخطر له هو "إذا فشلت، فهذا يعني أنني كسول حقاً". وسألت كريج عن الرابط بين خوفه من الاتهام بالكسل وحالات القلق التي تنتابه. فأجابني قائلاً: "إنني أشعر أحياناً أنني في حاجة إلى القلق لكي أمنع نفسي من الكسل".

إذا نظرنا إلى الموضوعات الأساسية في حياة كريج، وتاريخ طفولته، وبواعث قلقه، نستطيع أن نرى أنه يعوض عن خوفه من ألا يكون على مستوى المسئولية والإنتاجية بواسطة الانغماس في العمل، والعمل لساعات طويلة بشكل مفرط. ويتضح هذا في الشكل ٧-٣. إن كريج ينظر حقاً إلى قلقه كشيء يعده ويحفزه لبذل قصارى جهده. علاوة على هذا، فإن خوفه من ألا يكون مسئولاً مسئولية تامة -واعتماده على القلق ونقد الذات- أدى به لتجنب المهام الجديدة التي تنطوي على التحدي، على سبيل المثال، تولي مهام منصب جديد، أو البحث عن منصب جديد أكثر تحدياً في مكان آخر.

ستساعدك الأساليب التالية على تعديل معتقداتك الأساسية. ولكن ضع في اعتبارك أن هذه المعتقدات دام أثرها عليك منذ سنوات طويلة.


شكل ٧-٣
معتقدات وحالات القلق السلبية لكريج
تاريخ التطور:
أب لا مبال، وميال للانتقاد، وقصور الدعم العاطفي في العائلة، والتأكيد على الإنجاز
المعتقدات الأساسية: كسول وعديم المسئولية
بواعث القلق:
لن أقوم بعمل يرقى للمستوى.
سأتأخر في إنجاز المشروع.
لن أكون منتجاً في عملي.
المعاني الضمنية:
سأفقد السيطرة. أنا عديم المسئولية. وهذا يدلل على أنني كسول
التعويض:
ينغمس في العمل، ويعمل لساعات طويلة، وشديد النظام
التجنب:
يرفض الترقي، ولا يترك الشركة
تتأكد استراتيجيات القلق:
إن لم أقلق وأحفز نفسي بقوة، فسينتهي بي الأمر للكسل وقصور الإنتاج. وإذا توليت مسئوليات جديدة، فسأرتبك من كثرة العمل. من الممكن أن أصبح كسولاً عديم المسئولية وأفشل إن لم أقلق وأحفز نفسي بقوة.

حدد معتقداتك حول نفسك وحول الآخرين

كما سبق وذكرنا، يمكنك الوقوف على معتقداتك الأساسية بواسطة التدقيق في استجابتك لاستبيان معتقدات الشخصية في الفصل ٣. ألقِ نظرة أخرى على الجدول ٧-١؛ لكي ترى أي المعتقدات وحالات القلق التي تتفق مع شخصيتك.

ما العلاقة بين معتقداتك وحالات القلق التي تنتابك؟

لنعد مرة أخرى لمناقشتنا لحالة كريج الذي رصد لنفسه تلك المعايير المرهقة التي ظن أنه في حاجة إلى الوفاء بها كي يمنع نفسه من الكسل والتقصير في المسئولية. وبالتالي فقد انغمس في الكثير من التكهن ("لن أنتهي من عملي")، والترشيح الانتقائي السلبي للمعلومات ("لم أنته بعد من الجزء الأخير")، والتفكير المثالي ("يجب أن أنجز المهمة الآن وإلا صار الأمر مضيعة للوقت والجهد")، وإلقاء اللائمة على نفسه ("إن المسئولية تقع عليّ بالكلية")، والتقليل من شأن جوانبه الإيجابية ("الجزء الذي أنجزته لا يهم لو لم أنتهِ من المهمة بكاملها على أفضل ما يكون")، والتفكير الكارثي ("لن أقبل أن أنجز عملاً دون المستوى. فأنا لا أحتمل هذا").

ولأن أسلوب تفكير كريج يجعله يميل مسبقاً للبحث عن أية أمارات للكسل وانعدام المسئولية، فإنه عادة ما يقلق من عجزه عن نيل القسط الكافي من النوم، ومن أنه لم يكن على نفس قدر الإنتاجية في اليوم التالي. وبالتالي فهو مصاب بالأرق. كما أنه لا يفتأ يركز على أدق التفاصيل، متجاهلاً الصورة الأكبر التي تشهد على إنجازه الكبير. ولكي يحافظ على تحفيز ذاته بشدة طوال الوقت، فهو يواصل تغيير معاييره؛ إذ يواصل الارتقاء بها حتى إنه لا يرضى أبداً عما ينجزه من عمل.

سل نفسك إذا ما كانت معتقداتك الأساسية تؤدي بك للتفكير في التالي:

- هل أتكهن بوقوع أمور سيئة؟
- هل أحاول قراءة أفكار الناس لمعرفة آرائهم في شخصي؟
- هل أغفل حساب جوانبي الإيجابية؟
- هل أعتقد أن حدوث مكروه من قبيل الكارثة؟
- هل أعتمد على معيار مزدوج في الحكم على نفسي والآخرين؟

افحص مزايا ومساوئ هذه المعتقدات

لقد شعر كريج أن اعتقاده الذي يملي عليه التماس معايير مرهقة له الفضل في جزء كبير من النجاح الذي أحرزه في حياته: "إن لم يكن لدي هذه المعايير، لما كنت حققت ما حققته". ولقد ظن أيضاً أن هذه المعايير حولته إلى شخص حي الضمير، يعتمد عليه. ولكنه كان يرى أيضاً الجانب السلبي لهذه المعايير المرهقة. فقد كان قلقاً معظم الوقت، وعانى من الأرق، ولم يكن يستطيع الاسترخاء

أبداً، ولم يرضه شيء قط، وكان متشائماً دائماً بعض الشيء. يقول كريج تعليقاً على هذا: "لم أعش أبداً لحظاتي". بيد أن كريج، مثله مثل كل الناس، كان متردداً بشأن التخلي عن معتقداته الأساسية: "لا أريد أن أصبح راضياً عن نفسي، وقانعاً بالعادي من الأمور". لقد ظن كريج أنه يستحيل أن يتهاون في أي جزء من معاييره، وإلا سيغرق بسرعة في مستنقع "الكسل". وكان يعتقد، مثل كثير من الأشخاص المصابين بالقلق، أن مخاوفه وسعيه وراء الكمال يحفزانه. لقد طلبت من كريج فحص مزايا ومساوئ الوفاء بنسبة ٨٥٪ من معاييره فقط بدلاً من ١٠٠٪ منها. فقال إنه قلق مما إذا كانت هذه النسبة ستعطي له الحافز الكافي، ولكنه ظن أن الأمر يستحق التجربة.

إننا عادة ما نعتقد أن معتقداتنا الأساسية ستمنحنا ميزة على الآخرين. فدارلين تعتقد أنه من مزايا ظنها أنها مملة وستتعرض لنبذ الآخرين، أنها ستتجنب المفاجآت: فإذا كانت تعد نفسها مملة، يمكنها أن تحاول أن تتحلى بقدر أكبر من الإثارة والإمتاع، وإذا كانت تعتقد أن أحداً سيهجرها، يمكنها أن تلتمس الطمأنينة وتشعر بالتحسن. ومساوئ هذا المعتقد بالطبع هي القلق، والتوتر، والاكتئاب، ونقد الذات، والشعور بعدم الأمان في علاقاتها.

هل حدا بك اعتقادك لتولي مهام غير مرهقة أو تجنب محاولة الترقي في مهنتك؟ وهل أدى بك اعتقادك للإقدام على اختيارات غير موفقة فيما يتعلق بشركاء الحياة أو الأصدقاء، أو التشبث بعلاقات عقيمة؟ هل ساهمت معتقداتك في شعورك بعدم الأمان في حضور الغرباء؟ إذا لم تعتنق هذا الاعتقاد السلبي قط، فهل كنت ستقدم على اختيارات مختلفة؟ وهل كان شعورك ليتغير حيال نفسك؟ هل كان من الممكن أن تكون أقل توتراً؟ ماذا كان من الممكن أن يكون شكل حياتك إذا كنت تعتنق معتقدات أكثر إيجابية حيال نفسك وحيال الآخرين؟

ما مساوئ ومزايا معتقداتك؟

المعتقد	*المساوئ*	*المزايا*

هل تنظر إلى نفسك من منظور "إما كل شيء وإما لا شيء"؟

ينظر كريج إلى نفسه (والآخرين) على أنه إما "مسئول" وإما "عديم المسئولية"، وإما "دءوب" وإما "كسول". ونتيجة هذا الأسلوب في النظر إلى الأمور هي عجز كريج عن الاستمتاع بمنجزاته "الناجحة في مجملها" أو "الرائعة بالقدر الكافي". ولقد مر بوقت عصيب حتى نظر للتطور أو للتعلم

الذي أحرزه كتجربة ذات شأن، حيث ركز بدلاً من ذلك على النتيجة النهائية البحتة. فلو لم تسر كل الأمور على أفضل ما يكون، من وجهة نظر كريج، فإنه يحقر من شأن إنجازاته ويركز بشكل انتقائي على التفصيلة البسيطة الوحيدة التي يشوبها عيب.

وتحدث دارلين نفسها قائلة: "إما أن أكون مدهشة وإما مملة". فأشرت إليها بأنه ما من أحد يستطيع أن يكون مدهشاً لما يزيد عن دقيقة واحدة. إن أغلب تواصلاتنا عبارة عن محادثات بسيطة؛ "ماذا فعلت اليوم؟"، "ذهبت للتسوق، ثم عكفت على المشروع لساعتين. وطلبنا العشاء كي نتناوله بالبيت". إذا نظرت إلى نفسك من منظور قاطع، إما أبيض وإما أسود، فسيفوتك كثير من درجات اللون الرمادي. على سبيل المثال، إذا حدثت نفسك قائلاً: "إما أن أكون فائزاً، وإما أن أكون فاشلاً"، فإنك تفوت على نفسك حقيقة أنه على الرغم من أنك لست الأفضل في كل شيء، إلا أنك ناجح نسبياً في العديد من الأمور. وأحياناً ما تكون مثيراً للاهتمام، وأحياناً ما لا تكون كذلك. وإذا نظرت إلى مظهرك من منظور "الأبيض والأسود"، فربما أنه يفوتك بعض خصائصك الأفضل، وربما ركزت بشكل مفرط على العيوب البسيطة.

حاول أن تفكر في الأمور بلغة "أحياناً"، و"إلى حد ما"، و"نسبياً"، وفكر في نفسك في مواقف مختلفة مع أشخاص مختلفين. وربما وجدت نفسك أكثر استرخاء وأكثر تعبيراً عن أفكارك مع أصدقائك المقربين، ولكنك قد تتحرى شيئاً من التحفظ في وجود الغرباء عنك كلية. فكر في الطريقة التي تتغير بها بمرور الوقت وفي العديد من المواقف، ثم قم بملء هذا المخطط.

المعتقد	*النظر إلى نفسي كشخص أكثر تعقيداً*
أمثلة على أسلوب تفكيري المثالي (إما كل شيء وإما لا شيء):	كيف أبدو أكثر تعقيداً؟ هل هناك درجات للون الرمادي في حياتي؟ هل يتباين سلوكي في أوقات ومواقف مختلفة؟ كيف ينظر إليّ الآخرون؟ ماذا سيحدث لو نظرت إلى نفسي بشكل أكثر تطرفاً؟
النتائج:	

ما الدليل الداحض لمعتقدك؟

لنبحث معتقد كريج بأنه كسول وعديم المسئولية حقاً. لقد كان دليل كريج الذي يؤكد لديه هذا المعتقد هو أنه لم يشعر في بعض الأحيان بالرغبة في العمل مطلقاً، وراودته خيالات بالهروب إلى جزر نائية والاستقرار فيها للأبد. ولكن كريج استطاع أن يتوصل إلى مزيد من الأدلة المؤيدة لفكرة أنه ليس كسولاً: "إنني أكدح في عملي دائماً. ولقد تجاهلت الكثير من حاجات عائلتي؛ وهو ما

لا يجب أن أفعله حقاً. ولقد حصلت على قدر كبير من التقدير والعرفان في العمل. فقد صرح لي رئيسي في العمل غير ذات مرة كم يستطيع الاعتماد عليّ". لقد انتهى إلى أن الدليل المؤيد لحقيقة أنه ليس كسولاً بلغت نسبته ٩٠ بالمائة.

وطالما أن دارلين ظنت أنها مملة، نادراً ما سجلت في ذاكرتها عدد المرات التي وجد فيها الآخرون حديثها مثيراً للاهتمام أو جديراً بأن يلقوا إليه بالهم. ولكن عندما فحصنا الدليل، اتضح لنا أن أصدقاءها عادة ما كانوا يضحكون بصحبتها، ويثقون بها، ويصغون إلى قصصها؛ ولقد كان لديها نصائح سديدة من الممكن أن تسديها للآخرين، كما أنها ذكية. وطلبت من دارلين أن تنظر إلى نفسها من منظور أصدقائها لها، فقالت إن أحداً منهم لم يكن ليراها مملة أبداً. فكر في معتقداتك الأساسية، التي قد تصور لك أنك "ممل" أو "غبي"، أو "عديم المسئولية". ما بعض الأمثلة على الأمور التي يمكنك القيام بها وتمثل دليلاً على أنك لست مملاً، أو غبياً، أو غير كفء؟ على سبيل المثال، إذا نظرت دارلين إلى نفسها على أنها مملة، يمكنها البحث عن أدلة تؤكد العكس في نظر الآخرين. وتضمنت الأمثلة الأشخاص الذين ضحكوا لنكاتها، والذين طرحوا عليها أسئلة، والذين أرادوا أن يلتقوا بها، والذين أرادوا تجاذب أطراف الحديث معها، أو الذين اتصلوا بها هاتفياً. ابحث عن الأدلة التي تنقض معتقداتك.

معتقدي السلبي: ______	
دليل مؤيد:	*دليل داحض:*
النتائج:	

هل تنتقد الآخرين بالقدر الذي تنتقد به نفسك؟

يميل كريج إلى القسوة على ذاته أكثر من قسوته على الآخرين. إنني أشير إلى هذا السلوك بالمعيار المزدوج. لقد سألت كريج عن رأيه في الشخص الذي يعمل بنفس الدأب الذي يعمل هو به. فأجابني قائلاً: "سأنصحه بأن يهون على نفسه. وسأقول له: 'اسمع، لقد حققت أرباحاً طائلة من أجل هذه الشركة. لم إذن تدفع نفسك للجنون؟'". قال كريج إن تبريره لممارسة قدر أكبر من القسوة على نفسه هو رغبته في الحيلولة دون تسرب الكسل إليه.

وبالمثل، نجد أن دارلين امرأة شديدة التفهم والقبول. لقد طلبت منها أن تبحث مسألة تبني الآخرين وجهات نظرها المرهقة السلبية بأن الجميع يتحتم أن يكونوا آسرين طوال الوقت، فقالت

إنهم بشر أولاً وأخيراً وليس من الواجب عليهم أن يكونوا فاتنين وآسرين طوال الوقت. فسألتها عن السبب وراء أنها لا تتعامل بنفس هذا التسامح مع نفسها. فتبسمت وأجابت بقولها: "لأنني مملة جداً". ولكنها قالت بعدها: "إنني أقسو على نفسي دائماً أكثر من قسوتي على الآخرين".

وتلك مشكلة خطيرة تشوب المعتقدات. وهي أننا نميل إلى النظر إلى الآخرين بشكل أكثر واقعية وموضوعية من أنفسنا. يمكنك أن تسل نفسك عن السبب وراء قسوتك على نفسك دون الآخرين. تخيل أنك تنظر إلى نفسك كما لو كنت صديقاً لك يفكر في أمرك. هل من الممكن أن يكون صديقك بمثل هذه القسوة عليك؟ بل ربما ستجد أن صديقك -أو حتى الغريب عنك بالكلية- سيتحرى قدراً أكبر من الواقعية، والعدل، وقدراً أقل من النقد.

كيف من الممكن أن أنظر إلى شخص آخر	*هل هناك سبب وجيه يجعلني أحكم على نفسي بشكل مختلف؟*

هل هناك شيء من الحقيقة في معتقداتك؟

إن الكثير من هذه المعتقدات الأساسية يتم الإعراب عنها من منطلق مثالي (كل شيء أو لا شيء)؛ "إما أنني لا أركن إلى الكسل أبداً، وإما أنني كسول على الدوام". ولكن، كما تعرف، هناك أوقات نركن فيها للكسل، ونتسم فيها بانعدام المسئولية، ونبعث على الضجر، ونتسبب في الإزعاج، أو غيرها من الخصال السلبية التي يمكن أن تخطر ببالك. ومن المشاكل التي تشوب هذه المعتقدات أنها مطلقة وتفتقر للمرونة إلى حد بعيد. ولقد وجدت أنه من المفيد أن أعثر على شيء من الحقيقة في كل من هذه الأفكار السلبية. فربما أن كريج كان يركن للكسل في بعض الأحيان. ولقد وافقني في هذا قائلاً: "بالتأكيد، فمن الممكن أن أجلس أمام التليفزيون أتنقل فيما بين القنوات، وأشاهد مباريات لا طعم لها، الواحدة تلو الأخرى. منتهى الكسل". لقد طلبت من كريج أن يتخيل أن لدينا شطيرة، وأن يقتطع منها جزءاً يمثل نسبة الوقت الذي يركن فيه للكسل طوال الأسبوع. فقال كريج إن الجزء الذي يمثل الكسل لا يزيد على ١٠ بالمائة من الشطيرة.

أو لنبحث حالة دارلين التي كانت تعتقد أنها مملة. فهي أحياناً كذلك فعلاً. فعندما تشعر بالتوتر، تتصرف بشكل يبعث على الضجر. فتتجنب النظر في أعين الآخرين، وترسم ابتسامة بلهاء على وجهها، وتجيب الأسئلة التي تطرح عليها بصورة مقتضبة. ولكن عندما تشعر

بالطمأنينة وتدرك أنها تستطيع أن تثق بك، يسهل الكلام معها بطلاقة، وتعرب عن آرائها بطلاقة، وتبدو مسترخية، وتقول أشياء مثيرة للاهتمام. وعندما أوضحت هذه النقطة لدارلين، انتابها شعور بالارتباك والراحة في نفس الوقت. فقد كانت تعلم أنها مملة أحياناً، ولكن هذا فقط لأنها تحاول التعويض عن التوتر الذي ينتابها بواسطة الخجل وتجنب التلفظ بأي شيء يمكن أن يبدو سخيفاً. ومما يدعو للسخرية أنه بينما تعتقد دارلين أنها مملة بالأساس، فهي ليست كذلك، ولكن لكي تعوض عن "طبيعتها المملة أصلاً"، فإنها تتصرف بشكل يبعث على الملل والضجر! وهذا مثال آخر على توظيف ما يعرف بـ "سلوكيات الأمان"، وهي سلوكيات تستغلها لكي تشعر نفسك بالأمان، ولكنها أحياناً ما تأتي بنتائج عكسية وتفاقم من شعورك بالقلق.

تصرف بما يناقض معتقداتك

إن اعتقاد كريج بأنه كسول وعديم المسئولية كان يدفعه للعمل بشكل مفرط ويفرض على نفسه أعلى المعايير في كل شيء يقوم به. وبالتالي، فقد قررنا أن ندرس الأمر لو مارسنا شيئاً من الكسل عن عمد، لنرى إن كان سماح كريج لنفسه ببعض التسيب سيؤدي به إلى الكسل وانعدام المسئولية. وكان السؤال الموجه لكريج هو: "هل من الممكن أن تمارس شيئاً من الكسل على فترات منتظمة وبجرعات محدودة دون أن تتحول إلى شخص كسول بالكلية؟". وطلبت منه التخطيط لقضاء وقت فراغ يتجنب فيه القيام بأي عمل يذكر. ولقد حرصنا على زيادة وقت الفراغ إلى ساعة كاملة يومياً مقسمة على فترات تراوحت ما بين ١٥ و ٣٠ دقيقة. ولقد ساعد هذا الوقت على التخفيف من وطأة العمل الذي يقوم به، وتقلص القلق الذي كان ينتابه لأنه شعر أن لديه القدرة على التنحي بعيداً عن العمل، والحصول على منظور أفضل. إن تجربة قدر بسيط من المعتقد السلبي أمر يساعد على تمكين المرء.

ولكي تقهر دارلين شعورها بأنها شخصية تبعث على الضجر، طلبت منها أن تأخذ زمام المبادرة في محادثتها مع الغرباء بواسطة لعب دور الشخص الذي يقوم بإجراء المقابلة الشخصية. وطالما أن كل الناس يعتقدون أن أروع محادثة من الممكن أن يجروها هي التي تتناولهم، كانت مهمة دارلين هي الاستفسار عن كافة اهتماماتهم وعن أنفسهم، ثم سؤالهم عن أنفسهم أكثر وأكثر. ولم تكن في حاجة لأن تصرح بأي شيء عن نفسها. وعندما شرعت في اتباع هذا الأسلوب، بدأ الآخرون يتحمسون لها. فقد كانوا في منتهى السعادة لعثورهم على شخص يبدي مثل هذا الاهتمام بهم. لقد ساعد هذا الأسلوب دارلين على التركيز على الآخرين بدلاً من التركيز على نفسها. ومما لا شك فيه أنهم عدوها ممتعة جداً.

تبن معتقداً أكثر إيجابية

كثير منا هم من يسيرون في دروب الحياة مثقلين بمثل هذه المعتقدات السلبية التي لا تساعد على التكيف لسنوات طويلة. فينتابنا القلق من أن الآخرين لن يجدونا ممتعين، أو جذابين، أو

ناجحين بالقدر الكافي. ونحاول أن نعوض عن نقائصنا بواسطة تجنب علاقات بعينها، والتماس طمأنة الآخرين، والإفراط في العمل بما يتجاوز حاجتنا إليه، والسعي وراء تحقيق الكمال، والتشبث بالعلاقات المدمرة. وفي كل يوم ينتابنا القلق من أن معتقداتنا الشخصية حيال أنفسنا -أننا نبعث على الضجر ونفتقر للكفاءة على سبيل المثال- تصدق. ونخشى من أن يحدث شيء ما يكشف عن مدى فشلنا. إننا نقلق كي نحول دون حدوث هذا.

إن البديل لهذا الأسلوب الفكري يكمن في تبني المرء معتقداً أكثر إيجابية وواقعية حيال نفسه. وهذا البديل من الممكن أن يتضمن معتقدات تكيفية ومرنة مثل التالي:

- إنني إنسان له خصاله الإيجابية والسلبية.
- إنني لا أختلف عن الآخرين.
- يمكنني التعلم من أخطائي وأخطاء الآخرين.
- يمكنني أن أولي نفسي التقدير الذي أستحقه حتى لو لم أكن مثالياً.
- من الممكن أن يتقبلني الآخرون ويغفروا لي زلاتي.
- لا مغزى لتقييم الآخرين.
- هناك طرق عديدة للاستمتاع بالحياة؛ ولكن ليس هناك وسيلة واحدة "صحيحة".

فكر في مزايا تبني هذه المعتقدات الجديدة الإنسانية حيال نفسك والآخرين. هذه هي سبل تستطيع من خلالها النظر إلى نفسك كشخص معقد له زلاته وفضائله؛ شخص يتعلم، وينمو، ويمر بتجارب شتى في دربه.

لقد تمكن كريج من تبني معتقدات جديدة أكثر مرونة وإنسانية حيال نفسه. ويوضح الشكل ٤-٧ معتقداته الجديدة الإيجابية. ولقد تضمنت الآتي:

- إنني أعمل بكد معظم الوقت، ولكنني لست في حاجة إلى دفع نفسي للجنون.
- يحق لي أن أسترخي بين الفينة والأخرى.
- يجب أن أعامل نفسي كما أعامل الآخرين.
- من الأفضل لي أن أكافئ نفسي على جوانبي الإيجابية على أن أنتقد نفسي بسبب جوانبي السلبية.

لنلقِ نظرة على المعتقدات الجديدة لدارلين. لقد كانت قلقة من أنه يتحتم عليها أن تكون ممتعة دائماً في نظر الآخرين. ولقد ظنت أيضاً أن إقامة علاقة مع رجل ما أمر حيوي. إن تطبيق دارلين لهذه المعتقدات الجديدة -هذه الأساليب الجديدة للتفكير في نفسها والآخرين- حررها من استبداد معتقداتها السابقة التي كانت تحول دون تكيفها مع الآخرين. وبدلاً من أن تقلق بشأن رأي جيف فيها، صارت دارلين تفكر في نفسها على أساس أنها إنسانة تتمتع بخصال إيجابية

وأخرى سلبية، مثلها مثل غيرها من الناس العاديين. ويمكنها الآن أن ترى كيف أن الآخرين لا يسعون وراء الكمال؛ وأنهم من الممكن أن يتقبلوا الآخر ويغفروا له زلاته. ويمكنها التفكير في نفسها كشخص يتمتع بخصال معقدة دائمة التغير والتبدل، لا شخص يقاس ويقيم، فتكتشف نقائصه، فيهجر ويترك. ويمكنها أن تفكر في نفسها كما لو كانت عملية دائمة التطور، لا كما لو كانت منتجاً منتهياً معروضاً للبيع.



كيف يؤثر تغيير المعتقدات السلبية على القلق؟

لنعد أدراجنا لنبحث كيف يؤثر تغيير معتقدات كريج السلبية على الطريقة التي ينتابه القلق بها بشأن العمل والإنتاجية. في الشكل ٧-٤، أوضح طريقة جديدة بالنسبة لكريج للتفكير في حالات القلق التي تنتابه مستغلاً المعتقد المتغير.

وعندما نلقي نظرة على معتقد كريج الجديد الأكثر واقعية وإنسانية، يمكننا أن نلحظ أن تغيير المعتقد له أثر عظيم على قلقه، وحاجته للتعويض والتجنب، واعتقاده بأنه لو لم يقلق ويقسُ على نفسه، سيصبح كسولاً تماماً.

ولنرجع إلى دارلين التي لاحظت أن وجهها به بعض التجاعيد. فأمسكت بالمرآة وحدثت نفسها قائلة: "إن الكبر يصيبني. سيهجرني جيف". لدى دارلين معيار مثالي للجمال؛ فإما أن تكون مثالية، وإما أن تكون قبيحة. فسألتها إن كانت تظن أن توم كروز ونيكول كيدمان يعدان مثالين للوسامة. فأجابت قائلة: "البعض قد لا يعتقدون هذا". وعلى كل حال، فإن دارلين تعتنق فكرة أنها معيبة جسدياً وغير محبوبة، وأن الرجال يفرضون مقاييس قاسية بالنسبة للجمال.

لقد طرحت عليها بعض الأسئلة. أولاً، هل هناك رجال وجدوها جذابة؟ نعم. ثانياً، عندما كانت ترتاد الحفلات، هل كان الرجال يتقربون منها ويحاولون معرفة المزيد عنها؟ نعم، بالتأكيد. وثالثاً، هل كانت على قدر من الجمال يثير الرجال؟ بالطبع. ورابعاً، هل هناك نساء أقل منها جاذبية نجحن في إقامة علاقات؟ نعم، لقد كانت حياتها مليئة بأمثلة على هؤلاء النساء.

لقد حال انشغالها بمظهرها دون خروجها كثيراً إلا إذا شعرت بأنها تبدو مثالية المظهر، وحال أيضاً دون جلوسها في دائرة الضوء خشية أن يرى أحدهم التجاعيد التي ظهرت في وجهها، وأدى بها إلى الحد من تناولها الطعام بشكل مفرط لدرجة جعلتها تفرط في تناوله لاحقاً لأنها شعرت بالجوع الشديد. لقد كان منظور دارلين للجاذبية والجمال ينحصر في المظهر فحسب؛ ولذا فقد استقر رأيي على تنويع قائمة الخصال الجذابة لديها. وتضمنت هذه القائمة الذكاء، وحس الدعابة، والاهتمام بالآخرين، والتحلي بالحافز، وتنوع الاهتمامات، ومحاولة مساعدة الآخرين. وبمجرد أن صارت قادرة على تحدي معتقدها الشخصي بشأن حاجتها للظهور بالمظهر المثالي الفاتن، تقلص مقدار القلق الذي انتابها وانحصر في نقائص بسيطة تشوبنا جميعاً.

تلخيص

إن هناك عدداً لا حصر له من المعتقدات الإيجابية التي يمكنك بحثها. فكر في صفة أو وسيلة لوصف أحدهم. فقد يكون هذا معتقدك الشخصي. لقد حاولت التركيز على بعض المعتقدات الشائعة، بيد أنه هناك الآلاف من المعتقدات المختلطة التي من الممكن أن تتبناها. ولأنك حملت عبء معتقداتك السلبية لسنوات طويلة، فمن الممكن أن تسلم بها. وربما حتى أنك تظن استحالة النظر إلى الأمور بأي شكل مختلف. ولكن تخيل ماذا سيحدث لو نظرت إلى المواقف التي ينتابك القلق حيالها من منظور معتقد أساسي إيجابي. إذا كنت ترى نفسك منقوصاً، فتخيل الوضع لو افترضت –ولو للحظة– أنك بارع بما فيه الكفاية. وبدلاً من أن تأخذ سلوك شخص آخر على محمل شخصي، واستنتاج أن ثمة شيئاً يعيبك لو لم يبد الجميع حماسهم تجاه كل ما تقوم به، يمكنك أن تستنتج أنك لا تختلف عن الآخرين فحسب. ومثلك مثل الجميع، فأنت لست في حاجة لأن تكون مثالياً.

قم بتوظيف الأساليب التسعة التي غطيناها لتحدي معتقداتك السلبية.

جدول ٧-٢

تحدي معتقداتك السلبية

١. حدد معتقداتك حيال نفسك والآخرين.

٢. تفحص مساوئ ومزايا هذه المعتقدات.

٣. كيف أثرت عليك معتقداتك في الماضي؟

٤. هل تنظر إلى نفسك من منظور مثالي (كل شيء أو لا شيء)؟

٥. ما الدليل الداحض لمعتقداتك؟

٦. هل تنتقد الآخرين بالقدر الذي تنتقد به نفسك؟

٧. ربما أن هناك شيئاً من الحقيقة في معتقداتك.

٨. تصرف بما يناقض معتقداتك.

٩. تبن معتقدات أكثر إيجابية.

يمكنك الاستعانة بالنموذج الموجود في الصفحة التالية لفحص بعض معتقداتك السلبية، وبحث ما إذا كان في إمكانك تعديلها بواسطة توظيف الأساليب التي أوجزتها. وهذا الأمر يتطلب الممارسة طالما أنك تعايشت مع هذه المعتقدات لسنوات طويلة. ولكن كما يقول المثل المعدل بقدر بسيط "الممارسة تحقق التقدم".

جدول ٧-٣

تحدي معتقداتك الشخصية

الأسلوب	*الاستجابة*
تعرف على المعتقدات الشخصية	
درجة الإيمان بالمعتقدات (٠-١٠٠٪)	
المساوئ والمزايا	المساوئ : المزايا :
الدليل المؤيد والداحض لمعتقداتك	
كيف أثرت عليك هذه المعتقدات؟	
هل تميل إلى نقد الآخر بنفس قدر نقدك لذاتك؟	
انظر لنفسك من منظور شمولي متصل؛ لا من وجهة نظر مثالية (كل شيء أو لا شيء على الإطلاق)	
تصرف بما يناقض معتقداتك	
النتيجة	

٨

الخطوة الخامسة: حوّل "الفشل" إلى فرصة للنجاح

جميعنا يقلق بشأن كيف ان الأمور من الممكن الا تسير على خير ما يرام. ويمكن للمرء أن يخادع نفسه ليشعر بالاطمئنان بالتأكيد على نفسه أن كل الأمور ستسير على خير ما يرام، وأن النجاح سيكون حليفه دائماً، ولكن هذا هراء، وأنت تعلم هذا جيداً. فلا محيص من أن ترتكب أخطاء، ومن أن تتعرض للفشل في شيء من الأشياء؛ ولكن محاولة التفكير في الأمور "بإيجابية" ليس هو الحل. يمكنك تقويض قوة القلق بواسطة تعلم كيفية التعامل مع الأخطاء، وكيف تتجاوز الفشل وتمضي قدماً للمرحلة التالية له.

لاحظ العالم النفساني روبرت ستيرنبرج الذي يعمل بجامعة ييل أن التعليم الذي نتلقاه لا يدربنا على كيفية مواجهة الفشل والتعامل معه بشكل بناء. والواقع أن علماء النفس يفرقون بين "نماذج الإجادة" الخاصة بالتعليم التي تهدف إلى تحقيق النجاح بأكبر قدر ممكن، و"أساليب التكيف" التي تركز على كيفية الاستجابة للإحباط والفشل. هل تستسلم وتظل تنتقد نفسك، أم تثابر حتى النهاية؟ تفكر في حقيقة أن أغلب العلاقات التي تقام بناء على المواعدة تنتهي في نهاية المطاف. وإذا مارست لعبة رياضية ما، فمن الأرجح أن تخسر بنفس القدر الذي تفوز به. وإذا كنت تستثمر أموالك، فمن الأرجح أن تخسر بعضها، إن لم يكن قدراً كبيراً منها في أغلب الأوقات. لقد لاحظ ستيرنبرج أن العديد من المقالات التي سلمها إلى المجلات العلمية تم رفضها.

إذا أمكنك أن تتعلم كيف تواجه الفشل وتتغلب على مرارته، فستجد أن لديك القليل من المنغصات التي من الممكن أن تؤدي لإصابتك بالقلق. ولتوضيح هذه النقطة، فقد أوجزت لك عشرين

عبارة يمكنك أن تلقيها على نفسك إذا أصابك الفشل والتي من شأنها مساعدتك بشكل هائل على التخفيف من الأثر السلبي للفشل؛ وإذا كنت محظوظاً، فستتمكن حتى من تحويل الفشل إلى فرص جديدة للنجاح. وطالما أن الفشل لا مناص منه في الحياة، فمن الضروري أن نقوم بتطوير استراتيجية للفشل.

"أنا لم أفشل، ولكن سلوكي هو الذي فشل"

لنتخيل أنك خضت اختباراً ما وحصلت على النتيجة. وحدث أن رسبت. هل من العدل أن نقول إنك، كشخص، فشلت؟ أم من الأحرى أن نقول إن أداءك في الاختبار هو الذي فشل؟ وما الفارق؟ الفارق هو أنك إذا كنت تعتقد أنك كشخص فشلت، فستسم نفسك بالفشل وستعمم هذه الفكرة على اختبارات مواقف أخرى. وسينتابك شعور بالعجز واليأس. وهذه هي النقطة التي يوضحها العالم النفساني مارتن سليجمان في نظريته التي تتعلق بالعجز المكتسب: إذا نسبت فشلك إلى شيء ثابت وداخلي في نفسك -على سبيل المثال قدرتك أو أنت كشخص- فمن الأرجح أن تصاب بالاكتئاب، وتستسلم، وتعمم فشلك على المواقف الأخرى.

والمشكلة الأخرى التي تترتب على قولك "لقد فشلت" هي أنها ليست دقيقة ببساطة. لنقل إنك امرأة في الخامسة والثلاثين من عمرك، وتعملين بدوام كامل، ومتزوجة ولديك من الأطفال اثنان، ولديك أصدقاؤك وهواياتك الخاصة، وأنك التحقت بالعديد من الدورات الدراسية التي اجتزتها بنجاح. وأنك ابنة سيلفيا وجون، وأخت رالف. هل عندما رسبت في الاختبار، فشلت في كل السلوكيات والعلاقات الأخرى في حياتك؟

السلوكيات هي التي تفشل، لا البشر.

إن الميزة وراء نسب الفشل إلى سلوكيات بعينها تكمن في إمكانية تعديلك هذه السلوكيات، ولكنه من الصعب جداً أن نتخيل معنى أن نغير من هويتنا. لنفترض أنك رجل وحيد في حفل ما. وتود أن تلتقي بپام التي تقف هناك وتحتسي مشروباً. ولست تعلم من أين تبدأ الحديث معها، بيد أنك تذهب إليها وتقول "ألم ألتقِ بك من قبل؟". فتجيبك پام لدهشتك قائلة "لا"، وتبتعد عنك فجأة. هل يعني هذا أنك فشلت؟ أم أن الذي فشل هو تعليقك؟ فكر في هويتك: فأنت شخص يتمتع بوظيفة مرموقة، ومجموعة كبيرة من الأصدقاء، وعائلة سعيدة، واهتمامات مثيرة، ومعرفة واسعة، وهوايات رائعة. هل عندما انسحبت پام من المشهد فشل كل هذا؟ أم من الأحرى أن نقول إن هذا التعليق بعينه هو الذي فشل في هذا الموقف المحدد والوقت المحدد؟

فكر في نفسك كمجموعة من السلوكيات الفعلية المحتملة. كم عدد السلوكيات التي مارستها منذ أن وقعت عيناك على پام، وتحركت تجاهها، وطرحت عليها سؤالك؟ لقد ذكرت ثلاثة فحسب، ولكن ربما كان هناك ٥٠ سلوكاً خلاف تلك الثلاثة. فقد كان عليك أن تلاحظها، ثم

تتأكد من أنها بام، وتحدد الجوانب المحببة فيها، وتصنف الموقف على أنه جدير بتقديم نفسك من خلاله، وتحدد ذاتك على أنك الشخص الذي من المفترض أن يتحرك تجاهها ويتجاذب أطراف الحديث معها، وتتخير العبارات التي ستلقيها على مسامعها... إلخ. وتبدو هذه سلوكيات كثيرة. ولكن أيها هو الذي فشل؟ وأيها نجح؟ وكم عدد السلوكيات الأخرى التي تمارسها طوال اليوم، أو الأسبوع، أو الشهر، أو السنة؟ الآلاف؟ الملايين؟ وإذا لم ينجح أحد هذه السلوكيات، ألا يبدو لك هذا أمراً تافهاً وغير جدير بالذكر؟

وأخيراً، إذا كان الذي فشل هو سلوك واحد فحسب، فكم عدد السلوكيات التي أصابت النجاح إذن؟ إذا قمت بتقسيم السلوك الذي فشل في هذا الموقف والتوقيت المحددين، فستجد أنه لا يزال لديك الفرصة لبحث الآلاف المؤلفة من السلوكيات المحتملة في المستقبل التي من الممكن أن تنجح في مواقف وأوقات مختلفة. إن تحديد فشلك بوقت، وموقف، وسلوك محدد يكفل لك مرونة تمكنك من السعي وراء الفرص الناجحة في المستقبل.

"يمكنني التعلم من فشلي"

تخيل أنك ركزت على هدف تحقيق أرباح، وبعدها بعام واحد خسرت كل أموالك. أليس هذا فشلاً؟ حسناً، هناك قصة في عالم المال والأعمال، مشكوك في صحتها، عن مدير تنفيذي شاب يُسمى "دان" تسلم مشروعاً من رئيس الشركة. وبعدها بعام تم التخلي عن المشروع بعد أن صُرف عليه الملايين. فاستدعى الرئيس الشاب إلى مكتبه. وانتاب دان القلق، وحدث نفسه قائلاً: "هل سأفقد وظيفتي؟ لقد أخفقت في هذه المسئولية الضخمة. سيعتقد أنني شخص فاشل". ولكن الرئيس قال له: "دان، لدي مشروع جديد لك. والواقع أنه أضخم حتى من المشروع السابق". شعر دان بالراحة النفسية، ولكنه ارتبك بعض الشيء، وقال لرئيسه: "يسعدني كثيراً أن أتولى هذا المشروع. ولكن لكي أصدقك القول، لقد توقعت أن تفصلني من العمل بعد أن أخفقت في المشروع السابق".

فأجابه رئيسه بقوله: "أفصلك؟ بالطبع لا، كيف أفصلك بعد أن أنفقت الملايين على تعليمك!". إن ما يركز عليه رئيس دان في العمل هو ما تعلمه التنفيذي الشاب وكيف يمكنه تطبيقه على المشروع التالي.

راقب طفلاً وهو يمارس لعبة الصورة المبعثرة. ستجده يحاول أن يضع أجزاء في أماكن لا ينتمي لها. هل فشل هكذا أم أنه يتعلم؟ أو عندما تمارس لعبة الكلمات المتقاطعة، تكتشف أن الكلمة التي كتبتها لا تناسب مكانها. هل فشلت بهذه الطريقة أم تعلمت؟ ما الذي تعلمته وكيف تستطيع استغلاله الآن؟

إن كلمة الفشل تشتمل على دلالات نهائية قاطعة: "انتهى كل شيء. لقد فشلت". ولكن عملية التعلم استشرافية وتمكينية.

إن هناك طريقة أكثر فعالية لاستخدام "الفشل" كوسيلة للتعلم: ألا وهي التعلم من إخفاقات الغير. عندما يبحث رجال الأعمال خطة تسويقية، فإن أول ما يبحثونه هو كيف حقق غيرهم نجاحاً في خطته، وكيف أصاب البعض الآخر الفشل. كان صديق لي يخطط لإقامة مشروعه الخاص. فخرج للسوق وتحدث إلى الناجحين والفشلة على حد سواء، إذ كان يود أن يحيط علماً بالإجراءات الناجحة والإجراءات العقيمة. فالفشل مصدر للمعلومات.

والسلوك الذي "أخفق" في إتيان الثمار المرجوة منه يتيح لك معلومات أكثر مما أتيحت لك من قبل حيال ما يمكنك وما لا يمكنك أن تقوم به لكي تحقق هدفك. فالأطفال والراشدون الذين يثابرون أو حتى يزيدون من جهودهم بعد الفشل يقومون بتوظيف فشلهم كتجربة تعليمية تحفزهم وتدفعهم للأمام تجاه سلوكيات مختلفة؛ وربما أكثر فعالية.

ولكننا عادة ما نخجل من إخفاقاتنا ولا نود أن ننظر إليها ثانية. كما أننا نحقر من شأن إخفاقاتنا؛ إذ ننزع منها أية قيمة ممكنة. إنني أقترح عليك أن تسل نفسك عندما تسترجع إخفاقاتك عن الدروس المهمة المستفادة منها.

"يمكنني أن أجعل من فشلي تحدياً"

من السبل الأخرى للاستجابة للإحباط النظر إليه كما لو كان تحدياً. لقد قامت كارول دويك، التي تدرس تحفيز الأطفال، بتسجيل ما يحدث به الأطفال أنفسهم بعد أن يخفقوا في عمل ما على شرائط كاسيت. وقامت كارول بدراسة مجموعتين مختلفتين من الأطفال: أطفال يستسلمون عندما يفشلون (الأطفال العاجزون)، والأطفال الذين يثابرون أو يحسنون من أدائهم عندما يخفقون (الأطفال المثابرون). يقول الأطفال العاجزون: "إنني لست بارعاً على الإطلاق في هذا العمل. وربما أنه من الأفضل أن أستسلم". وفي المقابل، نجد أن الأطفال المثابرين يحدثون أنفسهم قائلين: "هذا رائع. إنني أحب التحدي!". عندما يضع الأطفال الفشل في إطار التحدي، يشعرون بالحافز ويواصلون المحاولة. فهم يفكرون في "فشلهم" من منطلق ما يمكنهم تعلمه من خلاله.

منذ سنوات قلائل، قررت أنا وزوجتي أن نلتحق بدورات لتعليم ركوب الأمواج. وشعرت عن نفسي بالثقة بقدر معقول؛ إذ حضرت الدروس حيث إنني أمارس الإبحار منذ سنوات قلائل. وظننت، مخطئاً، أنه من الممكن أن أستفيد بسهولة من خبرتي في الإبحار في ركوب الأمواج. ولدهشتي ورعبي الشديدين، فقد جاء أدائي في الأيام الثلاثة الأولى بمثابة الكارثة. لقد شعرت أنه في إمكاني الوقوف لمدة نصف ثانية في المتوسط، وربما أنني سقطت ما لا يقل عن ١٥٠ مرة. وما زاد الطين بلة، فقد استمتع كل رواد الشاطئ بالسخرية مني ومن قصور مهاراتي. بل والأدهى من هذا، فإن زوجتي التي لم يسبق لها أن أبحرت من قبل لم تسقط ولو مرة واحدة.

وعلى كل حال، لم أستسلم. بل شعرت بأنني أمام تحدٍ. ونظرت تجاه الخليج ورأيت كثيرين يركبون الأمواج. ولقد صرت أشعر بالملل من الإبحار في البحيرة لأنه صار في منتهى السهولة، ولذا فقد شعرت أنني سأحقق إنجازاً هائلاً لو تسنى لي التغلب على هذه الإخفاقات الضخمة وتعلم ركوب الأمواج. ولذا فقد تعاملت مع دروسي بالتواضع الذي استحققته عن جدارة.

ما الذي توحي به هذه القصة؟ يمكنك أن تحدد اختيارك، كما في قصة كارول دويك، فيما يتعلق باستجابتك للفشل: فيمكنك أن تستسلم لأنك تعتقد أن الأمر غاية في الصعوبة (أو لأنك ترى في نفسك انعدام الكفاءة للأبد)، أو يمكنك أن تشعر بالحافز الذي يدفعك للمحاولة بدأب أكثر من ذي قبل. يشير علماء علم النفس إلى "تحفيز الكفاءة" أو "تحفيز التفعيل" لإيضاح أننا عادة ما نجد الحافز للتغلب على العقبات التي تصعب من مهامنا. وما من شك في أن المثابرة في السعي وراء التحديات والمصاعب من شأنه حقاً زيادة مرونتنا في التعامل مع غير ذلك من الصعاب؛ وهي العملية المتعارف عليها بـ "الاجتهاد المكتسب". وبحسب نظرية أيزنبيرجر، فالناس يختلفون فيما يتعلق بتاريخ تعزيزهم ودعمهم لمزيد من المحاولة، والمثابرة في مواجهة الفشل، وتوظيف ضبط النفس (بدلاً من الاعتماد فقط على المكافآت الخارجية). وإذا كنت لا تتلقى الدعم والتعزيز فقط سوى من أجل النتائج (سواء النجاح أو الفشل)، فربما أن تجارب الفشل التي تمر بها تقلل من شأنك. وفي المقابل، إذا تلقيت الدعم لبذل مزيد من الجهد، ستثابر في مواجهة الفشل. والواقع أن البحث الذي أجراه علماء النفس كوين، وبراندون، وكوبلاند كشف عن أن الناس الذين حققوا درجات أعلى في مقاييس الاجتهاد المكتسب أقل ميلاً للاعتماد على التدخين وإدمان المواد المخدرة لمداواة إخفاقاتهم. ولذا، فإن تجارب الفشل ما هي إلا فرص لكي يشعر المرء بالتحدي ويطور من اجتهاده المكتسب؛ وهي المقدرة التي ستكون في حاجة إليها للتعامل مع الإخفاقات والإحباطات الأخرى المحتومة في الحياة.

"يمكنني المحاولة بقدر أكبر"

هناك العديد من الأسباب التي يمكنك الإشارة إليها عندما تفشل في أداء مهمة ما. فيمكنك أن تعزو فشلك إلى قصور قدراتك، أو حظك السيئ، أو صعوبة المهمة نفسها، أو قصور المجهود المبذول. وإذا أرجعت فشلك إلى قصور قدراتك (كأن تقول على سبيل المثال: "إنني غبي")، فمن الأرجح أن تصاب بالاكتئاب، وتيأس من المحاولة، وتقلص من احتمالات تعلمك المزيد، وتتخلى عن مهامك الأخرى. يشير البحث الذي أجراه عالما النفس مارتن سليجمان، ولين أبرامسون إلى أن الفشل وحده لا يفضي إلى الاكتئاب، بل الطريقة التي يفسر بها المرء هذا الفشل.

لنفترض أنك رسبت في أول اختبار لك في الدورة التدريبية ولازال هناك ثلاثة اختبارات أخرى. إذا أرجعت فشلك إلى قصور قدراتك ("إنني لست بارعاً في الكيمياء")، فمن الممكن أن

تستسلم. وستشعر بالعجز والاكتئاب. ومن ناحية أخرى، إذا نسبت سلوكك إلى قصور الجهد، فستحدث نفسك قائلاً: إنك ستحاول بقدر أكبر في المرة القادمة. ربما يمكنك أن تدرس بشكل مكثف، أو تستعين بمساعدة أحدهم، أو تنظم مادتك بشكل أكثر فعالية، أو تتحدث إلى أستاذك. لقد درس سليجمان الأنماط التفسيرية للفشل فيما بين مندوبي مبيعات وثائق التأمين، وهي مهنة ذات معدل استنفادي هائل في أول عامين بالعمل بها. ولقد اكتشف أن مندوبي المبيعات الذين ثابروا في هذه الفترة –الذين لم يستسلموا كلما واجههم الفشل– نزعوا للاستجابة إلى فشلهم بقولهم "يجب أن أحاول بدأب أكبر في المرة القادمة" أو "إنها لعبة أرقام؛ كلما زدت من عدد مرات زياراتي لعملائي، زادت احتمالات نجاحي"، أو "الجميع يتعرضون للرفض أحياناً. ربما أن المرة القادمة ستنجح". ولأنهم تمكنوا من عزو الفشل إلى سبب متغير، مثل قصور الجهد، أو لسمات محددة في الشخص الذي يعرضون عليه بضاعتهم ("إن لديه بوليصة تأمين بالفعل")، لم يستسلموا أو ينزعوا إلى نقد الذات. ونتيجة لهذا السلوك، فقد استشعروا بعض النجاح في نهاية المطاف، وهو ما عزز بدوره من جهدهم وحثهم على بذل مزيد منه في المرة القادمة.

يوضح البحث الذي أجرته دويك على الأطفال الصغار أن بعضهم (الذين تسمهم بـ "العجز")، عندما يواجهون مهمة مستعصية، يستسلمون بسهولة. ويحدثون أنفسهم قائلين: "إنني لست بارعاً في هذه المهمة فحسب". والبعض الآخر من الأطفال يتميزون بالمثابرة حقاً ويحسنون فعلياً من أدائهم بعد الفشل، ذلك أنهم يحدثون أنفسهم قائلين: "سيتحتم علي المحاولة بقدر أكبر"، أو "لنر أين الخطأ". والواقع أن هذا الاختلاف قد يكون السبب وراء استسلام الفتيات فيما يتعلق بالمسائل الحسابية. وفي المقابل، نجد أن الصبية يحدثون أنفسهم قائلين: "يمكنني أن أحل هذه المسألة. يجب فقط أن أتوقف وأفكر. يجب أن أحاول بقدر أكبر في المرة القادمة".

إن عزو إخفاقاتك لعوامل داخلية ثابتة مثل قصور القدرات منبئ بالإصابة بالاكتئاب في المستقبل. وإذا كنت مصاباً بالقلق وتنزع إلى عزو إخفاقاتك للقصور الشخصي أو عدم الكفاءة، فسيزداد قلقك حيال الإخفاقات المحتملة في المستقبل. وفي المقابل، إذا عزوت الفشل لصعوبة المهمة، أو للحظ السيئ، فسيتقلص قلقك بشأن الفشل في المستقبل لأنك تستطيع دائماً المحاولة بقدر أكبر بعد الفشل.

"ربما أنه لم يكن فشلاً من الأساس"

من المحتمل أيضاً أنك لم تفشل، على الرغم من اعتقادك بأنك فشلت. لنبحث مسألة الطلاق، وهي تجربة يساوي كثيرون بينها وبين الفشل. لقد ظلت أيرين متزوجة لعشر سنوات من فيل حتى بدأت تشك في أنه على علاقة بأخرى. وعندما واجهته بشكوكها، أنكر. وظلت تحاول لعامين أن تقنع فيل بالاشتراك في جلسات علاج مشاكل الزواج، بيد أنه أنحى باللائمة كلها

على أيرين. اتضح أنه كان على علاقة بأخرى، وهجر أيرين في نهاية المطاف وانتقل للعيش مع حبيبته الجديدة. وبدأ الشعور يتسرب لأيرين بالفشل لأنها لم تستطع أن تحافظ على فيل.

فسألتها ما الذي يدعوها للاعتقاد بأن الإبقاء على فيل وعلى العلاقة الزوجية مسئوليتها وحدها. ألم يقطع فيل على نفسه عهداً بالوفاء عندما تزوجك على كل حال، ومع ذلك فإنه لم يحافظ على وعده؟ علاوة على ذلك، ألم يكن فيل مسئولاً عن نصف العلاقة على الأقل، وبالتالي، ألم يكن مسئولاً بنفس القدر عن انتهاء العلاقة؟ وربما يمكننا القول حتى إن فيل كان مسئولاً إلى حد كبير عن تفسخ العلاقة الزوجية، وإن صح هذا، ألا يمكننا أن ننتهي إلى أنها لم تفشل؟ لقد بدأت أيرين في التقليل من نقدها لنفسها وتأنيبها لذاتها، وصارت أكثر غضباً من فيل.

إن الفشل يوحي بتقييم قاطع (الكل أو لا شيء) لأدائك. ففي حالة الطلاق، نادراً ما يكون هناك سبب قاطع. فكلا الطرفين يساهمان في المشاكل. علاوة على ذلك، من الممكن أن يمثل الزواج المنتهي نتيجة إيجابية. فها هو زوج آن عادة ما كان يسكر ويهينها، مهدداً إياها باستمرار. ورفض أن يخضع لجلسات علاج المشاكل الزوجية، أو إعادة التأهيل لعلاج مشكلته مع الإدمان. وبالتالي، عندما هجرته آن في نهاية المطاف، وجدت الحافز لديها لكي تنظر إلى انتهاء هذه العلاقة كإنجاز عظيم لها.

"يمكنني التركيز على سلوكيات أخرى يمكن أن تنجح"

عادة ما نعاني من ضيق الأفق؛ إذ نركز على سلوك واحد لا فائدة من ورائه. فعندما ينتابنا القلق بشأن شيء ما في المستقبل، فإننا نميل إلى التفكير في أن هذه المجموعة من السلوكيات هي الوحيدة التي تهم. وهذه الركيزة الانتقائية توحي وكأن كل شيء معلق على قرار واحد ونتيجة واحدة. لنعد إلى الحفل الذي سبق ووصفناه. لقد تقرب الرجل إلى بام، بيد أنها ابتعدت عنه بوقاحة. هل هناك أية سلوكيات أخرى مجدية يمكنه الانشغال بها؟ ربما أن هناك أناساً أخر في الحفل سيكون من الممتع لقاؤهم. وعندما يعود للبيت بعد الحفل، ربما يمكنه قراءة كتاب يستحوذ على الانتباه، أو يشاهد فيلماً في التليفزيون. وربما يجد مهام تتطلب التحدي في اليوم التالي في العمل. ويمكنه أيضاً أن يتصل بصديق له ويخطط لتناول العشاء معه. أو يمكنه أن يذهب إلى نادٍ صحي ويمارس التمارين الرياضية. إن التواصل مع بام كان سلوكاً واحداً من بين عدد لا حصر له من السلوكيات المجدية. وعلى الرغم من أنه فشل في التواصل معها، هناك ملايين السلوكيات المثمرة المحتملة التي يمكنه ممارستها.

لندرس حالة بن الذي هجرته فتاته. فقد كان بن يشعر بالحزن والغم، فسألته عما يجول برأسه من أفكار. فأجابني بن بقوله: "لا سعادة دونها. إنني في انتظار مكالمتها". لقد فحصنا معاً الدليل المؤيد لفكرة أنه من الممكن أن يشعر بالسعادة دونها: فقد شعر بالسعادة لمرات عديدة

في الـ ٣٦ عاماً التي عاشها قبل أن يلتقي بها، وحتى إبان علاقته بها شعر بالسعادة إذ قام بأعمال وحده. ووضعنا قائمة بعشرين عملاً مثمراً يمكنه القيام بها وحده، أو مع الأصدقاء، أو مع نساء أخريات. وبواسطة تركيز طاقته ووقته على السلوكيات المثمرة، فقد اهتمامه تدريجياً بفتاته السابقة، وبدأ يشعر بتحسن. وبعدها بشهرين تعرف على امرأة أخرى. وعندما اتصلت به فتاته السابقة، تضاءل اهتمامه برؤيتها إلى حد بعيد، إذ عثر على بدائل أكثر نفعاً وأقل ضرراً.

"يمكنني التركيز على ما أستطيع السيطرة عليه"

لقد كانت الهواجس تنتاب بن بسبب المزايا التي يسيطر عليها الآخر؛ أي المزايا التي سيطرت عليها فتاته السابقة. ونتيجة لذلك، فقد وضع في يدها مقاليد الأمور وحرم نفسه من أية سلطة. وسألته: "ما المزايا التي تسيطر عليها؟". عندما ركزنا على ما يستطيع أن يقدمه لنفسه، لم يعد يشعر بالعجز. وبينما تضاءل شعوره بالعجز، تضاءل معه شعوره بالحاجة إليها. إن التركيز على سلوك الآخر يعد مشكلة شائعة أثناء الانفصال؛ إذ تجلس في انتظار رد فعل شخص آخر.

أتى سام لزيارتي بعد أن عانى من الاكتئاب لسنوات طويلة. والواقع أنه وصف نفسه بأنه شديد الخجل لدرجة أنه توقع أن العلاج المعرفي لن يجدي معه أو يساعده على التغلب على الاكتئاب. وإذ تعرفت إلى سام، اتضح لي أنه مازال متشبثاً بفتاته السابقة التي انفصلت عنه منذ ثلاث سنوات. ووصف لي كيف تحطمت علاقتهما على الرغم من أنه أعلن حبه وإخلاصه لها. وفي هذا الوقت، كانت علاقتهما قد دامت لشهور قلائل فحسب. ووصفها بأنها شديدة الانتقاد وقليلة الكلام طوال علاقتهما، ولكنه لازال متشبثاً بفكرة أنها المرأة الوحيدة التي من الممكن أن تسعده.

لقد وضع سام نفسه في موقف العاجز باعتقاده أن جودي وحدها هي التي يمكنها أن تسعده. فقرر أن يتصل بها ويرتب لمقابلتها على العشاء؛ ليرى إن كان من الممكن رأب الصدع وإعادة الأمور إلى نصابها. ولما التقيا، استمرت جودي على عنادها وعدم مبالاتها، ولم تقر بأي مسئولية من ناحيتها عن انتهاء العلاقة. وفي هذا الوقت تقريباً، التقى سام بامرأة أخرى بدت أكثر اهتماماً به بكثير، وكان بينهما الكثير من القواسم المشتركة. فاقترحت عليه أن يضع جودي في اعتباره كاحتمال وارد لو حدث وغيرت رأيها، ولكن على أن يبدأ في التركيز أيضاً على هذه المرأة الأخرى، أيريس.

وبدأ سام يواعد أيريس أكثر من ذي قبل. وبينما شرع في التركيز عليها، فقد اهتمامه بجودي. وأدرك أنه عندما حاول أن يعيد علاقته بجودي كان عاجزاً. فلأن التئام الشمل لم يكن هدفها، فإنها منعته من الحصول على مأربه. وبتركيزه على مواعدة أيريس، صار سام أكثر إحكاماً لسيطرته على الأمور. وفي النهاية تزوج سام بأيريس.

والمقصد من وراء هذه القصة هو أننا عادة ما نفشل في الأشياء التي لا سلطان لنا عليها. فتعلمك كيف تتخلى عن الأهداف التي لا يبدو أنها تلائمك يمكن النظر إليه إما على أنه فشل جديد، وإما على أنه فرصة للتركيز على ما يمكنك السيطرة عليه. وعندما ينتابك القلق حيال شيء لا يفلح بالنسبة لك، ربما أمكنك استكشاف سلوكيات يمكنك السيطرة عليها ولا تنطوي بالضرورة على هذا الهدف بعينه. فالتخلي يخلق فرصاً.

"لم يكن من الضروري تحقيق النجاح في هذا"

عندما تقلق، تضيق نظرتك للأمور؛ وتركز على هدف واحد مستبعداً كافة الأهداف الأخرى، وتنظر إلى هذا الهدف على أنه ذو أهمية شديدة. ونظرتي إلى هذا الموقف هي أن الله حكيم؛ *فالأمور المهمة لا تُترك للصدفة أو الاختيار*. فمن الضروري أن يدور قلبك دورته المعهودة، وأن تتنفس، وتهضم الطعام. فإذا فشلت في هذه الضروريات، فستموت. فهذه وظائف من الضرورة التي جعلتها تلقائية. ولكنه من الضروري أيضاً أن تحصل على درجات عالية، وتكسب مالاً وفيراً، وأن تلتقي بشريك حياتك اليوم.

"والي" رجل أعمال ينتابه القلق من أن يفصل من عمله في أي لحظة. فتحققنا من الدليل، وتبين أن الاحتمال موجود. فقصصت عليه قصة نقلاً عن الطبيب النفساني إسحاق ماركس حول مريض انتابه القلق دائماً من أن يصاب بمرض من الأمراض المنتقلة جنسياً. وبعد شهور طويلة من العلاج (الذي لم يثمر عن شيء في تبديد هواجس المريض)، أصيب المريض فعلياً بمرض الزهري. ولدهشته الشديدة، فقد شعر بالارتياح: إذ أدرك أن هذا المرض من الممكن علاجه، فشارك في علاج جماعي مع أشخاص أخر مصابين بأمراض شبيهة. وبعد أن استمعنا إلى هذه القصة، استكشفنا أنا ووالي الاحتمالات المتاحة له في حالة ما إذا فصل من عمله، مثل الاستشارات الخاصة. وفي الأسبوع التالي، تلقيت اتصالاً هاتفياً من والي قال لي فيه: "بوب، حزر ماذا حدث؟ لقد أصبت بالزهري!". فسألته عما يعنيه. فأجابني قائلاً: "كما حدث في القصة التي قصصتها عليّ. لقد فصلت وقررت أن أقدم خدماتي الاستشارية الخاصة. فاتصلت ببعض الناس، وحصلت على عدد قليل من العملاء. أشعر وكأن حملاً ثقيلاً أزيل من على كاهلي". الوظيفة لم تكن حيوية.

إن كل هدف حاولت تحقيقه -بما في ذلك تلك الأهداف التي حققتها فعلياً- سيثبت لك (في إدراكك المتأخر) أنها ليست حيوية. إذا نظرت إلى الهدف الذي تسعى إلى تحقيقه على أنه أقل أهمية، فربما تقلص شعورك السيئ حياله. فالتحاقك بمدرسة معينة، واجتيازك اختباراً محدداً، وكسب إعجاب شخص ما، والوصول إلى لقاء في الموعد المحدد، والظهور بأفضل مظهر ممكن ربما هي كافة الأهداف التي ظننتها حيوية. ولكن يمكنك أن تسأل نفسك السؤال التالي: "كيف كانت حياتي لتختلف لو لم أحقق بعضاً من هذه الأهداف؟".

"كان هناك بعض السلوكيات التي آتت ثمارها"

عندما لا تحقق هدفك، ربما تنتهي إلى أن كل ما قمت به في هذا الموقف باء بالفشل. هل هذا منطقي؟ تخيل أنك عملت بوظيفة ما لعام كامل، ثم فصلت منها. هل تستنتج أن كل ما قمت به في عملك باء بالفشل؟ لقد كان شون يعمل لدى شركة تفتقر للاستقرار بعض الشيء لما يقارب العام حتى أدت المشاكل المالية التي تعاني منها الشركة إلى تسريحه. فصار شديد النقد لنفسه، وأصيب بالاكتئاب، واسماً نفسه بالفاشل. وطلبت منه أن يكتب وصفاً تفصيلياً لمتطلبات عمله طوال العام المنصرم. وطلبت منه أن يمنح نفسه درجات، من ١ إلى ٦، لكل دور لعبه من خلال وظيفته. وبينما تحقق من الدليل، أدرك أنه كان ناجحاً إلى حد بعيد في كافة جوانب وظيفته في الأغلب. وأنعمنا النظر في المهارات، والمعلومات وخلطاء العمل الجدد الذين اكتسبهم من خلال عمله. وأدرك أنه صار أكثر خبرة الآن مما كان عليه منذ عام. وأشرت إلى أنه حصل على تعليم ممتاز، وتميز عن غيره بأنه يعمل في مجاله ويتقاضى أجراً على ما تعلمه. وراقت له هذه الفكرة. وبعد ذلك بشهر أجرى مقابلة شخصية من أجل وظيفة جديدة، وعرض عليه منصب قبله. لقد كانت تجربته الماضية بمثابة المعيار لقبوله.

إننا عادة ما نعتقد أنه عندما لا ننجز عملاً ما بصورة مثالية، فما من مردود سيعود علينا، وأن الأمر كان كله مضيعة للوقت. على سبيل المثال، ربما ينتابك القلق من أن علاقتك لن تدوم للأبد؛ وهذا أمر وارد. ولكن هل هذا يعني أن كل ما تخلل العلاقة كان مضيعة للوقت إذا ما انتهت؟ طالما أن ما بين ٥٠ إلى ٧٠ بالمائة من الزيجات تنتهي بالطلاق، فإن استنتاج أن كل علاقة لم تدم للأبد هي علاقة فاشلة يعني بالتبعية أن أحداً لم ينجح في الأغلب. إن هذا التفكير المثالي القطعي (الكل أو لا شيء) حول العلاقات (أو العمل، أو أي شيء) يخالف المنطق بالكلية، طالما أن هناك آلافاً من السلوكيات التي تشتمل عليها العلاقات ممتعة وذات مغزى، حتى وإن لم تدم العلاقة للأبد. إن النتائج النهائية قد تكون غير أكيدة، ولكن النظر للحياة من منطلق مثالي فقط قد يؤدي بك إلى التقليل من شأن أهمية عملية وتجارب حياتك اليومية. وإذا اتبعت منطق هذا التفكير حقاً، فسيتحتم عليك أن تفترض أن كل علاقة هي مضيعة للوقت حتى تكتشف أنها دامت للأبد؛ وهو آخر يوم في حياتك.

"الجميع يفشلون في شيء ما"

إن إحدى تبعات الفشل هي احتمال شعورك بالوحدة؛ وتظن أن أحداً لم يفشل فيما فشلت فيه سواك. ويصبح فشلك شخصياً، لا عالمياً. وتفكر في نفسك على أنك مختلف عن الآخرين الذين تنظر إليهم كنماذج للنجاح في كل ما يقومون به وأدنى منهم.

لقد شعرت شارون بأنها محطمة بسبب الفشل الذي أصابها في العمل. وانتابها القلق من أن يكتشف الآخرون فشلها ويعرضون عنها نتيجة لذلك. لقد طلبت منها أن تذكر خمسة أشخاص تعرفهم تمام المعرفة ويروقون لها. وبعدها سألتها ما إذا كان أحدهم قد عانى من قبل من مشاكل أو تعرض لإخفاقات علمت هي بها. ولعبت دور صديق لها أخفق في عمله، ومن خلال لعبي هذا الدور طلبت منها أن تتحدث إلي حول شعوري حيال الفشل. وبعد أن انتهينا من لعب الأدوار قالت إنه عندما يشاركها الآخرون إخفاقاتهم، يزيد احترامها لهم، وتشعر بالقرب منهم أكثر من ذي قبل. وهذا أثبت نقطتين: أولاً، أن كل الناس عرضة للفشل، حتى هؤلاء الذين يروقون لها؛ وثانياً، أن مشاركة الفشل مع صديق حميم من شأنه التقريب بيننا. (بل والأدهى أن مشاركة المرء نجاحاته مع الآخرين قد تؤدي إلى إقصائهم عنه).

عندما كان فريد بالجامعة، منحه أستاذه درجة "جيد" في بحثه الذي أجراه في علم الاقتصاد. وكان هذا البحث عبارة عن مقترح لخدمة بريد خاصة للبريد السريع من شأنها منافسة مكتب البريد العادي. والأستاذ -من جامعة ييل- رأى أن هذه فكرة غير واقعية وسخيفة. وبعد عامين من تخرجه في الجامعة، أسس فريد سميث شركة فيدرال إكسبرس. وأفلست أول شركة أسسها هنري فورد. ونقب مؤسسو شركة Standard Oil وفشلوا في العثور على النفط، ثم حفروا وفشلوا، مراراً وتكراراً قبل أن ينجحوا أخيراً. وباءت كثير من محاولات آر. آتش. ماسي بالفشل قبل أن يحقق النجاح وتذيع شهرة متجره.

إن الناجحين يؤسسون نجاحهم بناء على إخفاقاتهم. وكل الأطفال يتعثرون عندما يتعلمون المشي، وكل لاعبي التنس يخسرون إن عاجلاً أو آجلاً، وكل المستثمرين في الأسهم خسروا أموالاً؛ والواقع أنه كلما عظمت الإنجازات، عظمت الإخفاقات.

إن ثقافتنا تشدد بشدة على النجاح دون الاحتمال، والمثابرة، والمرونة، والتواضع. ولم يحدث أن رأيت إعلاناً تليفزيونياً أو كتاباً لتنمية الذات يعالج حتمية وعالمية الفشل بشكل جدي. فالفشل أمر طبيعي؛ وهو جزء لا يتجزأ من العلاقات، والعمل، وممارسة الرياضات، والاستثمار، أو حتى الاهتمام بأحدهم. إذا استطعنا تطبيع الفشل -أي أن نعي أنه حتمي ولا مفر منه- فستتقلص بواعث قلقنا بشدة طالما نظرنا إليه كجزء من منظومة الحياة والمشاركة في الأحداث.

"ربما أن أحداً لم يلحظ"

ربما أن القلق ينتابك لأنك تعتقد أن الجميع يلاحظون إخفاقاتك، ويتناولونها بالحديث، ويذكرونها، ويطلقون عليك الأحكام للأبد. وربما أن القلق ينتابك من أن تبدو إخفاقاتك مفجعة للآخرين لدرجة تجعلهم ينشغلون بالتفكير فيها. فكر كم أن هذه الفكرة أنانية: إن الآخرين ليس لديهم ما يفعلونه في حياتهم سوى الجلوس والحديث عن مشاكلك. إن قلقنا في هذه الحالة ما هو إلا إحالة ذاتية مغالى فيها.

لقد جرت العادة أن نحضر أنا وطلبة الدراسات العليا مؤتمرات علم النفس لتقديم أبحاثنا في مختلف الندوات. وقد يبلغ عدد الحاضرين المائة. وأخبرتني تيري، التي كانت بصدد عرض أول بحث لها، بأنها قلقة من أن يلاحظ الجمهور توترها. وانتابها القلق من احتمال أن يطرح أحدهم سؤالاً لا إجابة لديها عنه فتبدو بلهاء. فسألتها كيف من الممكن أن يلحظ أحد توترها، ما الذي سيرونه أو يسمعونه؟ فأجابت بأنها تخشى أن يسمعوا تهدج صوتها، أو يروا رجفة يديها. وسألتها عن عدد الخطباء الذين استمعت إليهم في المؤتمر حتى الآن. وكان عددهم ١٥ خطيباً. وما الذي تذكره فيما يتعلق بتوترهم؟ لا شيء. وهذا أمر مثير للاهتمام طالما أنه من العدل أن نفترض أن أغلبهم كانوا متوترين. ولعل الناس لا يلحظون -أو يتذكرون- الأخطاء أو المشاكل أو الإخفاقات.

أو لندرس حالة دون، وهو مذيع بالتليفزيون، وكان على يقين من أن المشاهدين يرون توتره ويرصدون أخطاءه وهو على الهواء. فسألته عن المعلومات التي يستند إليها المشاهد كدليل على التوتر الذي يصيبه. وعليه أدرك أنه كان يطلق أحكامه بناء على تجاربه الذاتية مع نفسه. أي أنه، ولأنه شعر بالتوتر (وكان دائماً واعياً لتوتره)، استنتج أن كل المشاهدين كان لديهم نفس هذه المعطيات. لقد كان يعاني "شفافية القلق"؛ إذ ظن أن كل من حوله يستشعر توتره. فوصفت له واجباً منزلياً يقوم به، ألا وهو أن يشاهد نفسه على شاشة التليفزيون، ويرى إن كان يستطيع أن يحدد الفترات التي شعر فيها بالتوتر وأن يقف على مؤشرات هذا التوتر. والنتيجة أنه لم يستطع أن يستشف أية مؤشرات، لا سيما لو كانت شاشة التليفزيون صغيرة.

"هل كنت أسعى وراء الهدف السليم"

إن العجز هو عدم القدرة على تحقيق أهدافك في موقف بعينه. وإذا كنت مصاباً بالقلق، فربما أنك تلوم نفسك عندما تفشل في تحقيق هدفك ("هذا يثبت كم أنا أبله!")، وتعتقد أن الهدف حيوي حقاً ("لقد كنت في حاجة حقاً لتحقيق هذا الهدف!"). وينتهي بك الحال للتقليل من شأن الجوانب الإيجابية التي حققتها في المهمة التي أخفقت فيها، كما أنك تحقر من شأن نقاط إيجابية أخرى سبق وحققتها أو ستحققها في المستقبل.

كانت أليسون بصدد إجراء عرض تقديمي لبحثها في مجال قد يمثل تحدياً لبعض جهود باحث آخر، ويدعى توم. لقد اكتسب توم شهرة واسعة كرائد في هذا المجال. وخلال الشرح الذي تقدمت به أليسون، وأثناء مرحلة الاستفسارات، نهض توم ليطرح عليها أسئلته. وبدا توم ساخراً في كلامه حتى إنه واتته الشجاعة ليواجه الجمهور كما لو كان هو الخطيب. وبعد أن انتهت المناقشة، أخبرتني أليسون أنها كانت مستشيطة غضباً من توم. وعلقت بقولها: "من يظن نفسه؟ لمَ لا يبدي الآخرون مزيداً من الدعم؟ هذا ظلم بين!". وأجبتها بأنني أتفهم مشاعرها، فهي تشعر بأنها تعرضت لهجوم شخصي. ولكنني أضفت أنني أستطيع أن أرى أن غضبها يتمكن

منها ويستنفد طاقاتها. وسألتها عن هدفها من وراء الكلمة التي ألقتها. "هل كنت بصدد محاولة إقناع توم بقيمة عملك؟ هل كنت تحاولين تحقيق نفس الشهرة التي حققها توم؟ أم كنت تحاولين توصيل بعض المعلومات حول أبحاثك؟".

لقد أدركت أليسون أن الباعث وراء غضبها لم يكن انتقاد توم لعملها، بل هو أنها فيما يبدو كانت تستهدف الحصول على مصادقة توم على جهودها. وأوضحت لها أنه ليس من المستحيل فحسب الحصول على مصادقة توم على عملها، بل وأنها أيضاً ستصادف من هم على شاكلة توم من حيث المنافسة والرغبة في الاستحواذ على انتباه الجماهير. وهذا لم يكن شيئاً في مقدورها السيطرة عليه. كما أنه لم يكن في مقدورها ضمان أن هذا الخطاب، أو غيره من الخطب، من الممكن أن يشهرها؛ ولذا فقد كان هذا هدفاً آخر لم يكن لها سلطان عليه.

ومن ناحية أخرى، إذا غيرت هدفها وصار هو عرض عملها على الجمهور، بدلاً من كسب الاستحسان، فستحكم سيطرتها بشكل كبير على الموقف. فيمكنها إعداد محاضرتها الإعداد السليم، وتوظيف أجهزة مساعدة سمعية بصرية، والحديث بصدق عن بحثها. والواقع أنها حققت فعلاً هدفها الرامي إلى عرض عملها. وعلى كل حال، فقد استمع إليها الجميع، بمن فيهم توم نفسه.

والمسألة الأخرى في حالة أليسون كانت الجانب شديد الحيوية في استحسان توم لعملها. فلو لم يصادق توم على عملها ويستحسنه، فهل هذا يعني بضرورة الحال أن عملها عقيم؟ وطالما أن بحث أليسون كان قائماً على مساعدة الآخرين، ألا يعني هذا أنها حققت بالفعل أهم أهدافها: ألا وهو مساعدة الآخرين؟ بالتأكيد، فمساعدة الآخرين هي الباعث وراء ما دفعها لدراسة علم النفس في المقام الأول. لقد كان قيام أليسون بعملها بمشاركة عملائها، وإعدادها للمحاضرات من عدمه أمراً تحت سيطرتها. والواقع أن توم وكل الحضور لم يكن لديهم أي شيء هي في حاجة إليه.

"الفشل ليس قاتلاً"

هل اعتدت على أن تحدث نفسك قائلاً: "هذا أمر مروع. يا له من موقف بشع. لقد فشلت"؟ إذا كان هذا ما تحدث نفسك به، فاعلم أنك تتعامل مع الفشل كما لو كان قدراً حتمياً. دعني أضرب لك مثلاً على هذه الحالة. لاري مستثمر بشارع المال قام ببعض الاستثمارات لصالح صندوق باءت بالفشل. فقد خسروا ما يقرب من مليوني دولار. فشعر لاري باليأس وتأنيب الضمير، وفكر في الانتحار. ولقد كان لاري على اقتناع أن فشله في استثمار الأموال بشكل حكيم شيء بشع، وأنه باعتباره فاشلاً إلى هذه الدرجة، لم يعد للحياة أي معنى. فسألته عن مدى شعوره بالاستياء على سلم من ٠ إلى ١٠٠. فأجابني بأن شعوره بالاستياء هو ١٠٠.

فطلبت منه حينها أن يرسم خطاً أفقياً على أن يضع الصفر في طرفه الأيسر والمائة في طرفه الأيمن. وقلت له إنه يمكننا أن نطلق على هذا الخط ميزان الأحداث السلبية، إذ يشير الصفر إلى

غياب أي شيء سلبي، في حين تشير المائة إلى أسوأ الأحداث التي من الممكن أن تحدث له. وبعد ذلك طلبت منه أن يسمي العديد من النقاط على الميزان بأحداث ظن أنها طابقت درجة السلبية. ولم يكن من الصعب على لاري تسمية النقاط الأولى القليلة، الحدث رقم ١٠٠ كان محرقة نووية، والحدث رقم ٩٠ كان موت عائلته، والحدث رقم ٨٠ كان مرضاً عضالاً إما يصيبه هو وإما أحد أفراد عائلته. ولكن، عندما تجاوزنا الحدث رقم ٨٠ هبوطاً وحاولنا تسمية النقاط الأخرى، ازداد لاري توتراً. فقد كان من الصعب عليه أن يرى درجات مختلفة من السلبية. فسألته أين من الممكن أن يضع فقدانه لأحد أطرافه، أو التعرض للسرقة المسلحة، أو الإصابة بمرض أقل وطأة يصيب أفراد العائلة، أو فقدان صديق، أو السجن، أو المعاناة من حذاء ضيق. لقد استطاع أن يرى أن هناك العديد من الأشياء السلبية التي من الممكن أن تحدث له أسوأ من خسارة بعض الأموال بالصندوق، وقليلاً من الأحداث التي لم تكن بنفس القدر من الفداحة. ولذلك فقد قرر أن يغير من تقييمه لسلبية خسارة الأموال إلى ٤٠ بالمائة. عندما سألته عن السبب، أجابني قائلاً: "حسناً، لازال لدي عائلتي، وصحتي، وعملي. وعلى كل حال، فكل من يستثمر يقع في أخطاء. ويمكنني أن أتحمل الخسارة". لقد بدا هذا مفهوماً أساسياً: "يمكنه أن يتحمل الخسارة ويمضي قدماً. لم يكن الأمر قاتلاً".

يبين البحث الذي أجريناه أن الأشخاص الذين ينتابهم القلق بشأن الوقوع في الخطأ، أو تكبد خسارة من أي نوع، أو الفشل عادة ما يقتنعون بأنهم لن يمكنهم التراجع بغية البدء من جديد. ويعتقدون أنهم لن يستطيعوا امتصاص الصدمة وتحمل الخسارة. ولذا نجدهم دائماً في منتهى الحرص فيما يتعلق ببحث أية تغيرات في سلوكهم، إذ يتطلب ذلك كميات هائلة من المعلومات. ولكن المستثمرين الناجحين –الذين قد يستثمرون ملايين الدولارات في المرة الواحدة– ينظرون إلى الفشل في الاستثمار كجزء من منظومة العمل. فالعامل المهم هو المكاسب التراكمية؛ أي المكاسب التي تحققها على مدار فترة طويلة. فالفشل ليس قاتلاً طالما أنك لازلت في الملعب.

"هل كانت معاييري أعلى من اللازم؟"

يعد هنري أحد المستثمرين الذين حققوا عدة ملايين من الدولارات وتمتعوا بأسلوب حياة راق. ولأنه هو وزوجته لديهما من الأطفال اثنان ملتحقان بمدرسة خاصة، ويملكان رهناً عقارياً ضخماً، فقد ازدادت استراتيجيته الاستثمارية تحفظاً في السنوات الأخيرة. ولم يعد يستهدف الصفقات الضخمة التي تنطوي على قدر كبير من المخاطرة، لأنه أراد أن يحمي أصوله. ولكن هنري بدأ ينظر لنفسه كما لو كان فاشلاً لأنه لم يكن يجني الأرباح التي كان يجنيها على استثماراته في السابق. ولقد كان يقارن بين نفسه وصغار المستثمرين العباقرة في شارع المال الذين كانوا يجنون الملايين.

لقد كانت مشكلة هنري هي السعي وراء الكمال والعجز عن اكتشاف أنه حقق بالفعل أهم

هدف بالنسبة له؛ ألا وهو حماية أصوله. ومن هذا المنطلق، فقد كان سلوكه ناجحاً. والنجاح المالي الأكبر للآخر ليس دليلاً على فشله هو، بل فقط على أن غيره يستطيعون تحقيق مكاسب أكبر منه. ولقد فحصنا أيضاً الدليل الداعم لفكرة أن لديه أصولاً تزيد عن الأصول التي يملكها ٩٩ بالمائة من سكان الولايات المتحدة الأمريكية بأكملها، وهو مما لا شك فيه دليل يتنافى مع الفشل. لقد قلل هنري من شأن إنجازاته الإيجابية بسبب المعايير الساعية لتحقيق الكمال التي يؤمن بها.

إن السعي وراء الكمال هو عادة نتيجة الربط بشكل يخلو من المنطق بين قيمة المرء الشخصية وأدائه. فقد زعمت جيل أنها تعاني من ضغوط هائلة بالعمل. وقالت إنها تود أن تبهر رئيسها في العمل بأدائها، ولذا كانت تعمل في المكتب لما بين اثنتي عشرة وأربع عشرة ساعة يومياً. لقد طلبت منها أن تقتفي أثر أفكارها التلقائية، وإليكم ما توصلت إليه:

١. إنني في حاجة للقيام بعمل رائع.
٢. إنني في حاجة لأن أكون الأفضل.
٣. إنني في حاجة لبلوغ الكمال.
٤. إن لم أصل للكمال، فأنا فاشل.
٥. وإذا فشلت، فهذا دليل على أنني غير ذي قيمة.
٦. والحياة لا تستحق أن نعيشها لو لم تكن لنا قيمة حقيقية.

من الواضح أن سعي جيل وراء بلوغ الكمال كان يعول على افتراض أنها لو لم تحقق الكمال في العمل، فهذا يعني أنها غير ذات قيمة. وعليه فقد فحصنا غير ذلك من التفسيرات: "لو لم أكن مثالية، يمكنني أن أكون إنسانة"، أو "وإن لم يكن أدائي مثالياً، فمن الممكن أن يكون ممتازاً"، أو "ربما أن رئيسي في العمل ليس مثالياً بالقدر الذي أصبو أنا إليه؛ وربما أنني لست في حاجة لأن أكون مثالية"، أو "إذا كان يريد مني الكمال، فتلك إذن مشكلته الشخصية"، أو "عملي جيد بالقدر الكافي".

إن السعي لتحقيق الكمال هو أحد المكونات الأساسية للاكتئاب والتوتر. فالتفكير الساعي للكمال يفضي إلى تقييمات ذاتية سلبية للأداء في العمل، وفيما يتعلق بالمظهر، والسلوك الحميم، والعلاقات، والحالة الصحية. ويكشف هذا النوع من التفكير عن تفاوت بين التصور الذاتي الحقيقي للمرء (كيف تنظر إلى نفسك)، والتصور الذاتي المثالي (كيف تود أن تكون). والناس الذين يعانون من قدر كبير من التفاوت بين التصور الذاتي الفعلي والمثالي أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب والتوتر، وعادة ما يعتقدون أنهم لن يرقوا أبداً لمعاييرهم المرهقة، مفترضين أن تبني هذه المعايير يوحي بأنهم ليسوا أشخاصاً عاديين. والواقع أن المشكلة التي تحيط بالمعايير المثالية هي استحالة تلبيتها (أو على الأقل استحالة تلبيتها لفترة طويلة)، وهذا ما يؤدي إلى عدم الرضا والقلق على الدوام.

علاوة على ذلك، فإن الأشخاص الساعين لتحقيق الكمال يعتقدون أنهم مضطرون إلى تقييم وقياس التجربة بدلاً من المرور بها فحسب. وعادة ما يعتقد هذا النوع من الناس أيضاً أنهم في سباق مع الآخرين، وأنهم عرضة للتخلف عن الركب. بالإضافة إلى ذلك، فالساعون وراء الكمال لديهم خبرة سابقة انحسارية، طالما أنه مهما كانت إنجازاته، فهي لا تكفيه أبداً. وعلى الرغم من أن الساعي وراء الكمال قد يزعم أن معاييره هذه تحفزه، إلا أن هذه التوقعات المرهقة من الممكن بنفس القدر أن تعطل الأداء.

ما المساوئ والمزايا الحقيقية لهذه المعايير؟ ماذا من الممكن أن يحدث لو توقعت تلبية ٨٠ بالمائة من هذه المعايير بدلاً من ١٠٠ بالمائة منها؟ كيف صارت هذه المعايير -التي وضعتها لنفسك بنفسك- متطلبات؟ كيف كان شكل حياتك قبل أن تضع لنفسك هذه المعايير المطلوبة؟ هل تعتقد أن هذه المعايير المرهقة تساعدك على الشعور بالفخر بذاتك، أم أنها أضافت وفاقمت من نقدك لذاتك وقلقك؟

إنني عادة ما أطلب من الآخرين ممارسة الإعراض عن تقييم "سلامة" أو "سوء" سلوكهم، ويكتفون ببساطة بوصف الحقائق وتجاربهم. ويرى الساعون وراء تحقيق الكمال هذا التمرين تنويرياً، طالما أن ركيزتهم كانت منصبة حصرياً تقريباً على تقييمهم للتجربة. عندما قامت جيل بتوصيف سلوكيات عملها بدلاً من تقييمها، بدأت تستشعر تقهقراً في مستوى توترها وقلقها. والواقع أن توصيف السلوكيات -ومراقبتها بصفة يومية- بدلاً من قياسها سمح لجيل بأن ترى أنها تقوم بأشياء متنوعة في عملها سبق وأغفلتها بالكلية.

"هل قمت بعمل أفضل مما سبق؟"

لقد شرعت جيل في تحدي ميلها للسعي وراء الكمال، ولكنها لم تتغلب على الشكوك التي كانت تنتابها حيال أدائها. وكانت هذه مهمة جديدة لها، وانتابها الشعور بأنها لابد أن تؤدي أداء استثنائياً. واقترحت عليها أن نفكر في الأمر كمنحى للتطور التعليمي؛ أي أن المرء يبدأ بمعارف بسيطة جداً ثم يتدرج في تعلمه إلى أن يكتسب معارف ضخمة بمرور الوقت. وبما أنها اضطلعت بهذه المهمة لشهر كامل حتى الآن، يمكننا أن نرى أنها أحرزت تقدماً عظيماً منذ الأسبوع الأول. وإذا استنتجت مما لديها، وواصلت كسب المعارف بهذا المعدل للعام التالي، فستحقق نجاحاً غير عادي.

لقد اكتشفت كارول دويك أن الناس الذين يقلل الإحباط أو الفشل من تقييمهم لذاتهم يتبنون "نظرية عقلية" تؤدي بهم إلى النظر إلى القدرات على أنها سمات ثابتة ودائمة. ولذا فأنت إما أن تكون بارعاً في مهمة ما وإما سيئ المستوى؛ وإما أن يكون لديك القدرة وإما أن تفتقر إليها. وهذه النظرية التي توحي بأن القدرات غير قابلة للتغير وربما أنها فطرية تؤدي بالكثير إلى الاستسلام

بسرعة؛ "أعتقد أنني لست بارعاً في الرياضيات، لم أجشم نفسي عناء المذاكرة إذن؟". وفي المقابل، فإن البعض الآخر لديه نظرية عقلية أكثر مرونة أو تراكماً؛ وهي أنك تستطيع اكتساب القدرات من خلال التجربة، والتحدي، والتعلم من الأخطاء.

ويعد إد مثالاً آخر على فعالية فكرة "الأداء الأفضل مما سبق" في مكافحة القلق. لم يحظ إد بأي موعد عاطفي منذ ثلاث سنوات. ولهذا فقد بدأنا العمل معه على برنامج لتنمية المهارات الاجتماعية لزيادة تعاملاته الإيجابية مع كل من الرجال والنساء بهدف ترتيب موعد عاطفي له في نهاية المطاف. ولقد طلبت منه أن يتتبع أية تعاملات إيجابية له مع الآخرين. وذات يوم جاءني شاكياً من أنه تحدث إلى العديد من النساء في مركز تسوق تجاري ظهر يوم السبت دون أن يستطيع تأمين لقاء مع أي منهن. كما أنه ذهب إلى حفل أثناء هذا الأسبوع والتقى بالعديد من الأشخاص. وبينت له أنه أحرز تقدماً عظيماً منذ أن بدأ العلاج. وسألته بقولي: "ماذا كنت تفعل منذ ستة أشهر؟". فأقر قائلاً: "كنت جالساً بالبيت لا أفعل شيئاً البتة". لقد صار أفضل بكثير مقارنة بما مضى. واقترحت عليه أن يفكر في الأمر من منطلق أنه أحرز تقدماً، لا من منطلق أنه بلغ الكمال؛ وهذا هو مفهوم المرونة والتقدم.

وشرع إد في النظر إلى مهاراته الاجتماعية كمجموعة من السلوكيات القابلة للتعلم، لا سمة ثابتة يستحيل أن تتغير. والواقع أن جزءاً كبيراً من مساعدته في التغلب على قلقه بشأن الفشل كان يكمن في حمله على تتبع تطوره فيما يتعلق بسلوكيات محددة. وبدلاً من أن يقوم بمقارنة نفسه بمعيار مجرد من معايير الكمال، قمنا بالتركيز أكثر على مقارنته بذاته. وهذا أدى أيضاً إلى مناقشة نظرياته حول جوانب شخصيته؛ كشخص لم يكن في مقدوره تعلم مهارات جديدة. وصار الهدف الآن هو التغيير من التقييم الثابت لأدائه إلى النظر إلى أدائه كتراكم للخبرات وتعلم لسلوكيات جديدة. وأدى هذا إلى تقويض قلقه بشأن الفشل بشكل كبير.

"لازال في إمكاني القيام بكل ما قمت به من قبل، على الرغم من فشلي في هذا"

هل ينتابك القلق وتحدث نفسك قائلاً: "من المروع أن أفشل في هذا"، أو "لا أستطيع أن أتحمل الفشل في هذا"؟. إن وسم التجربة بـ "الشنيعة" يعني أنها لا تحتمل، وأنه لم يبق لديك أي خيار آخر، وأن الحياة ستصير بائسة من الآن فصاعداً. لنلق نظرة على الخوف من النبذ والرفض: "لا يمكنني بدء محادثة معها، لأنها لو رفضتني، فسيكون هذا أمراً شنيعاً!". لنتخيل أنك ذهبت إلى حفل، فرأيت امرأة جذابة، فتوجهت ناحيتها وقدمت نفسك قائلاً: "مرحباً، اسمي جيرالد". ولكن هذه المرأة الجذابة يتكشف لك أنها فاترة المشاعر، فتتركك وتسير مبتعدة عنك. هل تبدو

لك هذه التجربة مدمرة؟ لحسن الحظ أن هذه التجربة لا يتحتم أن تكون شنيعة. وهناك أسلوب سهل بسيط يمكنك استخدامه، وهو أن تسأل نفسك: "ما الذي أستطيع أن أفعله حتى ولو لم تفلح هذه التجربة؟".

على الرغم من أن هذه المرأة الغريبة، التي لم ترها من قبل، تسير مبتعدة عنك، هل هذا يعني أن حياتك الآن خالية من أية نقاط إيجابية؟ لنضع قائمة بكل الأشياء التي لازال في إمكانك القيام بها على الرغم من أنك قوبلت بمعاملة جافة ووقحة منها. ستجد أنك لازلت تستطيع أن تقوم بكل الأمور التي كنت تقوم بها قبل أن تلتقي بهذا الشخص. وليس هناك أي سلوك لا يمكنك ممارسته نتيجة لوقاحة هذه المرأة. ونتيجة لذلك، يمكنك أن تنظر إلى سلوكها كما لو كان غير ذي أهمية على الإطلاق.

وهناك وسيلة أخرى تساعدك على أن ترى الأمور بهذا المنظور وهي من خلال مهايأة نظرية تعليمية بسيطة تشدد على أهمية السعي وراء ممارسة السلوكيات الإيجابية. ويشار إلى هذا الأسلوب الآن على أنه نظرية التفعيل السلوكي. وبتعبير آخر، فعندما يواجه المرء سلوكاً لم يفلح معه، يتحتم عليه أن يفكر من فوره في أمر آخر يمكنه القيام به ويعود عليه بفائدة بدلاً من الجلوس والتفكير في هذا السلوك. ويطيب لي أن أفكر في الأمر بمفهوم "حل المطعم الإيطالي". لنفترض أن طبقك الرئيسي المفضل هو لحم العجل. ولكن قائمة هذا المطعم لا تحتوي على لحم العجل. ما الحل؟ هل تتذمر قائلاً: "أريد لحم العجل"، أم تحتج مهدداً بأنك لن تتناول عشاءك لأنهم لا يقدمون أكلتك المفضلة؟ هل تستدعي صاحب المطعم وتطلب منه أن يتقدم إليك بتفسير حول السر وراء عدم وجود لحم العجل؟ هل تجلس وتتفكر في الحظ الذي يتمتع به الآخرون في المطاعم الأخرى التي يستطيعون تناول لحم العجل فيها؟ لا، إنك لا تلجأ إلى أي من هذه الحلول. بل تتفقد القائمة وتختار شيئاً آخر.

إذا أصابك الفشل في شيء ما، يجب أن تطرح على نفسك السؤال التالي: "ما الذي أستطيع أن أفعله على الرغم من فشلي؟". فكر في القائمة. ستجد أنها تشتمل على ٢٥ ألفاً من السلوكيات المثمرة، والحماسية، والممتعة. اعلم أنه يمكنك إما اختيار شيء آخر، وإما الركون إلى إطالة التأمل في الفشل الذي أصابك. عندما ينتابنا القلق أو نركز بشكل مبالغ فيه على هدف أو نتيجة محددة، فإننا نصاب بالصرامة ونفتقر للمرونة. وهذا من شأنه تقويض خياراتنا، ويجعلنا نشعر بمزيد من القيود بشأن خطة عملنا. أما المرونة -"كافة الأشياء التي لازلت أستطيع القيام بها"- فتضع الناتج في منظور أشمل.

عندما انتاب تود القلق بسبب خسارة تجارته لعديد من الأشهر، قمنا بفحص بعض الأشياء البناءة التي يمكنه القيام بها من أجل فتح قنوات عمل جديدة، ولكننا أيضاً فحصنا كافة السلوكيات التي يستطيع ممارستها داخل وخارج نطاق عمله والتي لم يكن لها أية صلة بالمشكلة الحالية. وبينما زادت مرونة تود، قل قلقه بشأن الأشياء التي ظن في الماضي أنها حيوية.

"الفشل في شيء ما يعني أنني حاولت. ولكن عدم المحاولة من الأساس أسوأ بكثير"

لقد سبق وناقشنا فكرة "الاجتهاد المكتسب"؛ أي الفخر ببذل الجهد بل والاستمتاع به أيضاً من أجل تحقيق أهدافك. والأشخاص الذين يتمتعون بالاجتهاد المكتسب لا يركزون ببساطة على النتائج، وهم أقل ميلاً لتصنيف التجارب إلى تجارب "ناجحة" وأخرى "فاشلة". وبالتالي، فإن هؤلاء الأشخاص أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب، والتوتر، وأقل نزوعاً للاعتماد على المواد المخدرة مثل الكحوليات، والمخدرات للتعامل مع مشاعرهم.

لقد اشتكت لي مارسي من قصور شعورها بالمتعة، وشعورها بالاكتئاب، واليأس. وطلبت منها أن تتبع الأنشطة التي تقوم بها في كل ساعة طوال الأسبوع، وتصنف كلاً منها بناء على المتعة والإجادة (أي مدى شعورها بالفعالية أو الكفاءة). وعندما جاءتني بجدول أنشطتها، لاحظنا أنها كانت تمضي أغلب أوقاتها في إطالة التفكير في اكتئابها والتأمل فيه. ولكنها شعرت بتحسن شديد عندما تواصلت مع زوجها، أو أصدقائها، بيد أنها قللت من الأنشطة التي تمارسها معهم منذ أن أصيبت بالاكتئاب الشديد. واقترحت عليها أن تضع جدولاً زمنياً لممارسة مزيد من الأنشطة مع الآخرين، وتستكشف بعض اهتماماتها وحدها. واتضح أنها مهتمة بشدة بالتصوير، ولذا فقد شرعت في التقاط الصور. وفي البداية، لم تكن تشعر بأن عملها يرقى للمستوى (وهو من المرشحات النموذجية السلبية للشخصية المصابة بالاكتئاب). ولكن مجرد محاولة أداء شيء ما، ومجرد تكريسها الجهد اللازم، أشعرها بتحسن. وقالت: "إنني أشعر بتحسن لمجرد أنني أعلم أنني حاولت". وشرحت لها قاعدتي العامة: "إن البيئة هي تعزيز طبيعي للسلوك الإيجابي". وبتعبير آخر، هناك أناس وأنشطة في البيئة المحيطة بها من شأنها تعزيز جهودها. وكلما زادت من محاولاتها، زاد شعورها بتحسن. وهذا أيضاً عزز من إيمانها بأنها تسيطر بعض الشيء على أمزجتها، لأنها رأت أن هذه الأمزجة تباينت بتباين السلوكيات التي حاولت ممارستها.

"لقد بدأت من توي"

لنفترض أنك تبلغ من العمر ٣٣ عاماً وأطلب أنا منك أن تسترجع كافة المهارات المعقدة التي تنطوي على تحدٍ سبق وتعلمتها في حياتك. وقد تضم القائمة تعلم رياضة ما، أو لغة ما، أو إجادة موضوع جديد. هل صادفت أية إخفاقات أو إحباطات في دربك؟ لابد أن هناك فترات مرت عليك وشعرت فيها بالإحباط، أو حتى الرغبة في الانسحاب، ولكنك ثابرت على كل حال. وربما تظن

أنه عندما لا يفلح شيء ما، فتلك هي نهايتك. أما أنا فأنظر للموقف كما لو كنت بصدد البدء تواً.

عندما كنت بالجامعة، كنا نذهب أنا وصديقي لورانس إلى صالة الألعاب الرياضية لرفع الأثقال. وفي كل أسبوع كان يفد على الصالة شخص شديد السمنة أو غير متناسق الجسم، ويشرع في حمل كثير من الأوزان لفترة طويلة ويضغط على نفسه إلى أقصى الحدود، وبعدها يترك الصالة. وكنت أعلق على هذه المواقف للورانس بقولي: "حسناً، لن نراه ثانية. سيعود لبيته محملاً بكثير من الألم لدرجة أنه لن يحضر ثانية أبداً". وتحول هذا الموقف لرهان بيننا.

إن ما كان رافعو الأثقال الجدد هؤلاء يفعلونه هو العمل بنموذج قرار العام الجديد: "في العام الجديد، سأستعيد لياقتي البدنية. وسأبدأ اليوم. وبكل ما أوتيت من قوة". ومثله مثل غيره من قرارات العام الجديد، فإن هذا القرار أيضاً يبوء بالفشل. والسبب هو أن أفضل وسيلة لوضع نمط سلوكي هي من خلال عملية التشكيل؛ وأعني الزيادات التدريجية البسيطة جداً في تواترها وقوتها. فإذا أردت أن تمارس العدو، يجب عليك أن تمشي بخفة لمدة خمس دقائق في اليوم الأول، ثم تنتقل تدريجياً إلى الركض الخفيف، ومنه إلى العدو البطيء لمدة شهرين. إنك في حاجة إلى تحسين لياقتك، وهذا ينطبق أيضاً على سلوكك. فالبدء بقوة شديدة، وتتابع شديد قد يوهمك في يوم واحد بأنك ملتزم تجاه برنامجك، بيد أنه مؤشر أكيد على أنك ستستسلم في المستقبل القريب. التجانس يؤدي إلى إحراز التقدم.

انظر إلى سلوكك كخطوة بداية في عملية تقييم، وتعديل ذاتي، وتغير طويلة. فإذا كنت تتوقع الحصول على نتائج فورية ولم تحصل عليها، يمكنك أن تذكر نفسك بأنك بدأت تواً. وإذا كنت بدأت تواً، فإن لديك الكثير لتتطلع إليه إذن.

"الغد نجاح آخر"

ابتكر العالم النفساني مارتن سليجمان ضرباً جديداً من علم النفس أطلق عليه "علم النفس الإيجابي". واقترح سليجمان أن الناس يختلفون في درجة سعيهم لتحقيق أهداف إيجابية وتبنيهم نظرة أكثر إيجابية تجاه الحياة. فالشخص الذي يتمتع بـ "نفسية إيجابية" يرحب بالتحدي، والنمو، والتغير، والإثارة، والاستقلال، وينفتح على التجارب الجديدة. وجزء من هذا التفكير المتفائل الموجه صوب النمو –وهو التفكير الذي يمثل النقيض لنظرة الشخص القلق المتشائم للعالم– يكمن في أن الغد هو فرصة جديدة لتحقيق النجاح.

تفكر في المقترح التالي: كل فشل يتبعه نجاح. قد يبدو هذا تصريحاً ساذجاً في البداية، بيد أنه صحيح في أغلب الأحيان؛ إلا إذا كنت تعتقد أنك لن تمر بأية تجارب إيجابية أو ناجحة في حياتك أبداً. فإذا استرجعت كافة تجاربك الفاشلة التي مررت بها، فستجدها في نهاية المطاف

متبوعة بتجارب إيجابية ناجحة. لندرس حالة كارين، وهي معالجة، كانت تشعر بالاكتئاب لتخلف عدد كبير من المرضى الذين كانت تعالجهم عن تلقي العلاج بالعيادة التي تعمل بها. ولذا فقد استنتجت أنها فاشلة. ولقد ظنت أن معالجة أخرى، كانت معجبة بها، بلغت نسبة نجاحها مع مرضاها ١٠٠ بالمائة.

لقد أطلعت كارين بداية على أن الأبحاث كشفت عن أن التخلف المبكر كان دليلاً على أن ما بين ٤٠ إلى ٥٠ بالمائة من المرضى تخلفوا مبكراً. وبعدها سألتها إن كان من الممكن أن تصيب نجاحاً عند ممارسة أي سلوك آخر في المستقبل؛ وبالطبع قالت إن هذا في متناول يديها. وبعد ذلك سألتها إن كان من الممكن أن تفشل ثانية؛ وكانت أيضاً على يقين من هذا. ولذا فقد أوضحت لها أنها كانت تزعم بأن كل فشل سيتبع في وقت ما بنجاح آخر في شيء ما. فإذا لم تبل بلاء حسناً مع المريض التالي، فربما أنها ستقوم بمهمة رائعة مع مريض آخر لاحقاً: "سيكون هناك مرضى آخرون، ونجاحات أخرى. لقد اعترفت بهذا من توك". ابتسمت كارين تعقيباً على كلامي، ولكنها كانت تعرف أن هذا صحيح. فمن الممكن أن تفشل، ثم تنجح، وربما تفشل ثانية. ولكنها شعرت بالحماس والنشاط بواسطة فكرة أن الغد فرصة جديدة لتحقيق النجاح.

ولعل أحد أسباب إفراطنا في التركيز على فشل بعينه هو أننا "ننغمس" في تجربتنا. وهذا يعني أننا نصبح أسرى تجربتنا اللحظية لدرجة أنه يصعب علينا أن نتنحى لنفسح المجال للنظر إلى سلسلة من آلاف النقاط (التي تمثل سلوكياتنا) على مدار فترة طويلة. لقد كانت كارين تركز على نقطة وحيدة؛ وهي نقطة تكاد تكون مرئية عند النظر إليها من منظور هذه السلسلة من النقاط المتشابكة في شكل عملية مستمرة مدى الحياة من التجارب المختلفة.

"الغد هو اليوم"

إن السواد الأعظم من الأشخاص المصابين بالقلق -والمتشائمين- يعيشون في مستقبل افتراضي مليء بأسئلة "ماذا لو" التي لا تتحقق أبداً في أغلب الأحيان. وفي المقابل، فإن أسلوب التفعيل السلوكي يوحي بأنه ما من سبب للانتظار ليوم آخر أو حتى ساعة أخرى لكي يحصل المرء على ثمار عمله. فهناك دائماً شيء ما يمكنك القيام بها على الفور. لنفترض أن الوقت الآن هو الظهيرة وأنك تعيش في مدينة نيويورك (أو بوسطن، أو واشنطن، أو غيرها من المدن الضخمة). وتحدث نفسك بيأس قائلاً: "ما من شيء أقوم به". ويتسرب إليك الشعور بالإرهاق، وتلاحظ آلاماً في مفاصلك لم تلحظها من قبل، وتحدث نفسك قائلاً: "ليس لدي الطاقة اللازمة للقيام بأي شيء". وهذه هي التجربة الأساسية لإطالة التأمل والقلق؛ ألا وهي التركيز على عدم رضاك الحالي وإرجاء أي عمل مادي إيجابي. وكما اكتشفت عالمة النفس سوزان نولين هويكسيما، من جامعة ييل، فإن هذا النوع من إطالة التأمل والتجنب يطيل من فترة الاكتئاب والتوتر. وهو يحول دونك ودون اتخاذ

أي خطوة من شأنها صرف انتباهك بعيداً عن انشغالك بنفسك السلبي، كما أنه يقلل من فرص الأعمال البناءة.

ما مزايا البقاء بالبيت، وإطالة التأمل، والشعور بالأسف على حالك؟ ربما أنك تعتقد أن هذا يكفل لك الأمان؛ إذ إنك لا تخاطر بشيء. ومما يدعو للسخرية أنك تخاطر فعلاً بالإصابة بالاكتئاب. وتوظيف التفعيل السلوكي للتقليل من قلقك وتأملك يعني أنك قادر على البدء اليوم بواسطة وضع قائمة بأنشطتك؛ كالذهاب لمشاهدة مسرحية، أو الاستماع إلى حفل موسيقي، أو التمشية في متحف للفن، أو التردد على المكتبة، أو الذهاب للتمشية، أو ممارسة العدو، أو الاتصال بصديق، أو الاغتسال بالعطور، أو قرض الشعر، أو تأجير فيلم. إذا كنت شخصاً يعاني من القلق، فربما أنك في حاجة للتفكير في الانهماك في أمر ما في الوقت الراهن؛ ما الذي يحدث لك في الوقت الراهن؟

إنني أذكر أنني اتخذت هذا القرار منذ سنوات طويلة عندما كنت أجلس في شقتي في نيويورك متأملاً حالي؛ إذ كنت عازباً وشاعراً بالضجر. وقررت أن أستقل المترو حتى قلب المدينة. وهكذا قابلت المرأة التي صارت زوجتي؛ في طريقي إلى المترو.

تلخيص

لقد قمنا بفحص ٢٠ عبارة يمكنك أن تقولها للتعامل مع "الفشل". ففشلك في تحقيق هدفك في مهمة ما يعد حدثاً. وسواء أفضى هذا الحدث إلى إصابتك بالاكتئاب، أو العجز، أو اليأس، أو أدى إلى تحفيزك، أو تحديك، أو إثارتك، فهذا يعتمد على كيفية تفسيرك أنت له. هل ستستخدم هذا الحدث لتمكين نفسك بأن تجعله يفضي للفضول، والتحدي، والتعلم؟ أم ستتعامل مع الفشل كدليل أكثر من أي شيء على قلة الحيلة أو الوقوع تحت سيطرة الأحداث الافتراضية السلبية التي لن تقع في الأغلب 'أبداً؟

إن هذه العبارات العشرين تتحداك لكي تفكر بأسلوب مختلف في الأحداث التي تقع لك في حياتك. وبدلاً من أن تفكر كما لو كنت شخصاً سلبياً، ومتذمراً، وناقداً للذات يرى نفسه ضحية لظروف خارجة عن إرادته، يمكنك أن تمكن نفسك بواسطة السيطرة على استجابتك للفشل. حدد نمط تفكيرك وأدائك في أعقاب الفشل. قد لا يمكنك السيطرة على الأحداث الماضية، ولكنك تسيطر على الحاضر والمستقبل، وتتحكم فيما يمكنك أن تفعله بالأحداث.

جدول ٨-١

١. أنا لم أفشل، ولكن سلوكي هو الذي فشل.
٢. يمكنني التعلم من فشلي
٣. يمكنني أن أجعل من فشلي تحدياً
٤. يمكنني المحاولة بقدر أكبر
٥. ربما أنه لم يكن فشلاً من الأساس
٦. يمكنني التركيز على سلوكيات أخرى يمكن أن تنجح
٧. يمكنني التركيز على ما أستطيع السيطرة عليه
٨. لم يكن من الضروري تحقيق النجاح في هذا
٩. كان هناك بعض السلوكيات التي آتت ثمارها.
١٠. الجميع يفشلون في شيء ما
١١. ربما أن أحداً لم يلحظ
١٢. هل كنت أسعى وراء الهدف السليم
١٣. الفشل ليس قاتلاً
١٤. هل كانت معاييري أعلى من اللازم؟
١٥. هل قمت بعمل أفضل مما سبق؟
١٦. لازال في إمكاني القيام بكل ما قمت به من قبل، على الرغم من فشلي في هذا
١٧. الفشل في شيء ما يعني أنني حاولت. ولكن عدم المحاولة من الأساس أسوأ بكثير.
١٨. لقد بدأت من توي.
١٩. الغد نجاح آخر.
٢٠. الغد هو اليوم.

٩

الخطوة السادسة: قم بتوظيف مشاعرك بدلاً من أن تقلق بشأنها

إن القلق محاولة لكبت وتجنب المشاعر البغيضة بواسطة محاولة التفكير في حل ما يكفل لك التغلب على طغيان مشاعرك عليك. ويقول الأشخاص المصابون بالقلق "ولكنني أبدو متوتراً طوال الوقت". ولكن الحقيقة هي أنه عندما ينهمك الناس في القلق، فإن درجة توترهم تتقلص. والأمر يبدو كما لو كنت تحدث نفسك قائلاً: "سأواصل القلق كي أحاول العثور على حل مثالي، كي أتجنب استحضار هذا التصور المروع للنتيجة السيئة المحتملة". ويصبح بذلك القلق وسيلة لتجنب المشاعر.

ويجعلك القلق تتجنب مواجهة الأثر الشعوري لتجاربك لأنك تفكر بدلاً من أن تشعر. وربما أنك سمعت الناس يقولون أشياء من قبيل: "إنك تكثر التفكير"، ولكنهم يجب أن يقولوا أيضاً: "يجب أن تعطي لنفسك المساحة للشعور أيضاً". ونتيجة لهذا، فإن الأشخاص المصابين بالقلق نادراً ما يصلون إلى مرحلة مواجهة أسوأ مخاوفهم. والواقع أنه عندما يطرح علماء النفس على هؤلاء الأشخاص السؤال التالي: "ماذا سيحدث بعد ذلك؟" لمحاولة الوصول إلى أسوأ المخاوف، فإن الأشخاص المصابين بالقلق يستغرقون وقتاً أطول من غيرهم للوصول إلى أسوأ مخاوفهم على الإطلاق. ويبدو الأمر كما لو كان لدى هؤلاء الأشخاص العديد من المراحل المتقاطعة للقلق ما بين أول بواعثه وحتى أسوأ المخاوف لدرجة أنهم قد لا يبلغون أسوأ ما يمكن أن يحدث لهم.

ما السر وراء أهمية الوصول إلى أسوأ المخاوف على الإطلاق؟

تخيل أنك تخشى استقلال المصعد، فخطوت خطوات قصيرة جداً لدرجة أنك لم تستطع الوصول إليه أبداً. وهناك شخص آخر خطى خطوتين، واستقل المصعد، وصعد وهبط به. لابد أن تستقل المصعد لكي تدرك إن كان آمناً أم لا. والشخص المصاب بالقلق يشبه الشخص الذي يخطو خطوات دقيقة جداً دون أن يصل إلى المصعد، ولكنه يستمر في القلق بشأنه. ولكي تتخطى خوفك من المصعد، يتحتم عليك أن تستقله. يجب أن تستشعر الخوف لكي تدرك أنه ليس خطراً في واقع الأمر. يجب أن تخوض التجربة لكي تتخطاها.

اكتشف العالم النفساني توم بوركوفيتش أن العامل الرئيسي وراء هذا الاجتناب للمشاعر يكمن في أن الأشخاص المصابين بالقلق لا يشكلون صوراً حية في عقولهم للأشياء التي يخشونها. فهم يخشون ما يخشونه بصورة مجردة، مستخدمين لغة بدلاً من الصور. في إحدى الدراسات التي أجريت، وجد أن ٧١ بالمائة من بواعث القلق تمثلت في أفكار في حين أن ١٤ بالمائة منها فقط تمثلت في صور عقلية حية. ولقد اكتشف بوركوفيتش وآخرون أن الصور العقلية الحية للأحداث السيئة أشد وطأة من الناحية الانفعالية من الأفكار التي تتناول الأحداث السيئة. فبدلاً من أن تتخيل صورة عقلية حية لنفسك وأنت وحيد في غرفتك غارقاً في البكاء، فإنك تحدث نفسك قائلاً: "ربما سأعيش وحيداً في النهاية". وبعدها تتوصل إلى مجموعة من الأساليب المحتملة التي يمكن أن تنتهي بها إلى هذه النهاية، وبعدها تفكر في كيفية تجنب كل من هذه المشاكل. وبدلاً من أن تصوغ الصورة الانفعالية الحية لوحدتك في الغرفة، فإنك تنهمك في الأفكار المجردة الخالية من العاطفة التي تشكل القلق. ولذا، فإن مشاعرك مكبوتة مؤقتاً.

تخيل أنني أقول لك: "من الممكن أن تصاب بداء الكلب". إلى أي مدى تصيبك هذه العبارة بالتوتر؟ ربما أن معدل ضربات قلبك قد زاد بقدر بسيط. والآن تخيل أنني أعرض عليك فيلماً ترى فيه نفسك وأنت مصاب بهذا الداء، بالإضافة إلى الشلل، وعدم القدرة على الازدراد، والهياج، والتشنجات، وقد شارفت على الموت. حسناً، كما تعلم، فإن الصورة تساوي آلاف الكلمات. أو عندما يتعلق الأمر بالقلق، فإن الصورة أكثر إزعاجاً من آلاف الكلمات.

إن نظرية التجنب الانفعالي للقلق هذه تدعمها حقائق بحثية أخرى. فعندما يتعرض الأشخاص المصابون بالقلق إلى مثير تهديدي، لا يبدو عليهم أي زيادة في انفعالاتهم (على العكس من الأشخاص غير المصابين بالقلق الذين تثار انفعالاتهم). وعندما يتعرض الشخص المصاب بالقلق إلى المثير التهديدي، فإنه ينهمك في عملية القلق المجردة اللغوية، إذ يظل يبحث عن الحلول. والقلق المجرد اللغوي ليس انفعالياً؛ فالأشخاص المصابون بالقلق يكثرون حرفياً من التفكير بدلاً من أن يستشعروا الأثر الانفعالي للحدث السلبي.

ولكن ما السر وراء أهمية استشعار أثر شيء تخشاه؟ توضح الأبحاث التي أجراها عدد من العلماء النفسانيين أنه لكي يتمكن المرء من التغلب على مخاوفه، يتحتم عليه أن يشعر بالخوف. فلا يمكنك أن تمعن التفكير في باعث خوفك وحسب؛ بل يجب أن تستشعره إلى أن تتغلب عليه. ونتيجة لهذا، فإن الأشخاص المصابين بالقلق لا يعالجون الحدث السلبي، وهو ما تدلل عليه حقيقة أنهم لا يصيرون معتادين على (أو أقل استجابة لـ أو أكثر ضجراً بـ) المثير السلبي. ولذا،

فإن المثير السلبي لا يصبح أقل تهديداً. والشخص القلق لا يبدو عليه أي انخفاض في معدل الإثارة بفعل التعرض المتكرر للصورة التهديدية. فهو يعاني من قصور في التعليم الانفعالي؛ أي إدراك أن التهديد ليس خطراً في واقع الأمر.

إن القلقين يصعب عليهم أكثر من غيرهم التعرف على مشاعرهم؛ إذ يصرحون بقدر أكبر من الخوف تجاه هذه المشاعر، ولديهم عدد أكبر من وجهات النظر السلبية تجاه المشاعر السارة. وهم يشعرون، على سبيل المثال، بأنهم أقل سيطرة على الأمور من حولهم، ويعتقدون أن الآخرين لا تنتابهم نفس المشاعر. علاوة على ذلك، فإن مخطط كهربية الدماغ يدلل على أن الأشخاص المصابين بالقلق المزمن يبدون نشاطاً أكبر في قطاعات (التفكير) القشرية في دماغهم في أثناء القلق، ونشاطاً مكبوتاً في القطاع الحوفي/اللوزي (الانفعالي). ويقابل هذا وضع الأشخاص الذين يعانون من نوع بعينه من الرهاب والذين يبدو عليهم النمط المعاكس للنمط الماضي. ولذا، فإن الأشخاص المصابين بالقلق يعولون على الجزء غير الانفعالي من دماغهم (الأجزاء القشرية) للتعامل مع التهديد؛ فهم يعتمدون على التفكير لا الشعور.

على سبيل المثال، كانت جينيفر قلقة من أن زوجها قد أصابه الملل منها وفقد اهتمامه بها. وبدأت تفكر في احتمال انتهاء العلاقة بينهما. وبعدها فكرت جينيفر في كل الوسائل الممكنة التي تمكنها من وضع يديها على العلامات المبكرة لفقدانه الاهتمام بها. إنها لم تواجه أسوأ الصور التخيلية التي يمكن أن تحدث لها: "إنني وحيدة وأشعر بالبؤس". ولذا، ففي ذروة قلقها، كانت تميل إلى التجريد وكانت أقل انفعالاً. وتم بذلك كبت احتمال مواجهتها الانفعال القوي الذي ينتج عن الوحدة بشكل مؤقت. ولأن جينيفر كانت تتصرف في أثناء مرحلة القلق التي انتابتها بصورة مجردة وفي مستوى انفعالي أقل نسبياً، كانت أقل توتراً. ولكن عندما خمد قلقها، ارتد توترها في هيئة إرهاق جسدي وحدة طبع. لقد كانت جينيفر تحاول تجنب المشاعر التي من المفترض أن تستشعرها إذا كانت وحيدة؛ ألا وهي الحزن، والعجز، والتوتر.

ولكي تتخلص من أي خوف أو توتر، اعلم أنك في حاجة لاستشعار هذا التوتر لكي تعالجه؛ لكي تكتشف في نهاية المطاف أن ما يخيفك ليس بالسوء الذي كنت تظنه. يجب *عليك أن تشعر بالخوف كي تتغلب عليه*. ويجب أن تتعلم كيف تشعر بالتوتر.

هل تكبت المشاعر أم تعبر عنها؟

ما الذي يحدث عندما لا تتقبل مشاعرك أو عندما تحاول كبتها؟ إذا قمت بتوظيف أسلوب تعارف عليه الباحثون باسم "التكيف الكبتي"، فاعلم أنك تدرك أنك لا تستطيع تحمل مشاعرك وأنك في حاجة للتخلص منها. والأشخاص الذين يميلون لكبت مشاعرهم يقللون من أهمية الأشياء لأقصى حد ممكن، ويحاولون أن يتحروا المنطق طوال الوقت، وينكرون استياءهم. وبعض هؤلاء الذين

يعانون من التكيف الكبتي يجدون صعوبة حتى في تسمية مشاعرهم؛ إذ يعجزون عن تحديد ما إذا كانوا يشعرون بالوحدة، أو التوتر، أو الغضب. وفي المقابل، إذا كنت ممن يقومون بتوظيف الأسلوب التعبيري، فأنت تدرك، وتتقبل، وتستخدم مشاعرك بطريقة بناءة. والواقع أنك إن كنت تميل إلى التعبير عن مشاعرك، فقد تكتسب حساسية تجاه مشاعرك وتعي كافة مشاعرك المختلفة؛ وقد تشتكي أكثر حول مدى شعورك بالاستياء، وقد تكون أكثر عرضة للبكاء أو الشعور بالانزعاج. إن أسلوب التكيف الكبتي، والعجز عن إدراك وتسمية المشاعر، والتشديد بشكل مفرط على العقلانية أو الانفعالية ترتبط جميعها بمشاكل عضوية أطول أجلاً مثل الخطر المتزايد للإصابة بارتفاع ضغط الدم، والسرطان، والربو، والشكاوى العضوية العامة.

أهمية التنفيس عن مشاعرك

طلب العالم النفساني جيمس بنبيكر من طلبته الجامعيين كتابة قصص حول تجاربهم الشخصية المزعجة؛ ماذا حدث بالضبط، وكيف كان شعورهم. وبعد أن دونوا قصصهم مباشرة، شعر الطلبة بقدر أكبر من الاستياء. هل هذا يعني أن التعبير عن المشاعر أمر غير صحي بالنسبة لك؟ لا. فبعد مرور أسابيع عديدة، تحسن حال مجموعة الطلبة الذين عبروا عن مشاعرهم كتابة مقارنة بحال مجموعة أخرى لم تكتب شيئاً حول مشاعرها. لمَ حدث هذا؟ أولاً، عندما تكتب مشاعرك، تبدأ في إدراك أنها لن تطغى عليك. ونتيجة لهذا، فإنك تصبح أقل خشية لهذه المشاعر. والسبب الثاني هو أنك تدرك أن الأشياء التي تسيئك حقاً قليلة؛ فهي لا تقدر بالملايين، ولذا فقد يكون الأمر هيناً. وأخيراً، إنك تبدأ في معالجة تجاربك؛ أي أنك تشرع في وضعها في منظورها الصحيح ("ربما أن هذه التجربة لم تكن مروعة كما كنت أعتقد")، وتفكر في كيفية إيجاد حل للمشكلة. وهذا هو السبب حقاً وراء شعور الطلبة بتحسن عندما دونوا مشاعرهم.

احتفظ بيوميات لمشاعرك

اكتب وصفاً تفصيلياً لما يؤرقك الآن؛ اكتب الحدث، وما أدى إليه، والمشاعر والأفكار التي تنتابك حياله، وغير ذلك مما قد تراه مهماً. احتفظ بيوميات مشاعرك هذه لأسبوعين. يمكنك الاستعانة بالنموذج الموضح أدناه لتسترشد به. قم بسرد تاريخ كتابتك لمشاعرك، والأحداث أو الموقف الذي تصفه في العمود الأيمن. وفي العمود الثاني، قم بكتابة وصفاً تفصيلياً عن شكل التجربة من وجهة نظرك، والأحداث، والمشاعر، وأي أفكار. خصص ما يقرب من ١٠ دقائق للقيام بهذه المهمة يومياً. وتتضمن أمثلة المشاعر التالي: السعادة، والاهتمام، والإثارة، والرعاية، والعطف، وحب المرء للآخرين، وحب الآخرين له، والحنان، والامتنان، والفخر، والثقة، والألم، والحزن، والندم، والانزعاج، والغضب، والاستياء، والاشمئزاز، والاحتقار، والخجل، والشعور بتأنيب الضمير، والحسد، والغيرة، والتوتر، والخوف.

جدول ٩-١

يوميات المشاعر

التاريخ والموقف	*التجربة، والمشاعر، والأفكار*

على سبيل المثال، ألقِ نظرة على اليوميات التي احتفظت بها جينيفر عندما انتابها القلق بشأن فقدان اهتمام زوجها بها.

جدول ٩-٢

يوميات مشاعر جينيفر

التاريخ والموقف	*التجربة، والمشاعر، والأفكار*
الاثنين تأخر جو في العودة للبيت	إنني أشعر بالغضب، والتوتر، والقلق. وأشعر وكأنني لست محبوبة، وأنني مملة. ويمكنني أن أشعر بأن غيرتي في ازدياد مستمر، وكذلك شعوري بعدم الأمان. إنني أشعر بأن عضلاتي مشدودة.
الثلاثاء جو يطالع الجريدة	إنني أشعر بالغضب. وأود أن أصرخ. أريد أن أترك هذا البيت وأنهي هذه العلاقة الآن قبل أن يملني، ويفقد اهتمامه بي، ويعثر على امرأة أخرى. إنني خائفة. وأشعر بالعجز التام.

التاريخ والموقف	*التجربة، والمشاعر، والأفكار*
الأربعاء جو يشاهد التليفزيون	إنني أشعر بالملل والغضب. ولا أشعر بأنني أجد أي اهتمام يذكر. وأشعر وكأنه لا وجود لي. وأراني وحيدة وغير محبوبة. وأشعر وكأنني أنهار. كما أنني أشعر بالتوتر والحزن. ومعدتي مضطربة.
الخميس تأخر جو في العودة للبيت	إنني غاضبة، وأشعر بالحزن. وعندما أفكر في وحدتي، ينتابني الخوف. كيف سأعتني بنفسي؟ لابد أنني قلقة من عجزي عن رعاية نفسي، ومن أنني سأمضي بقية حياتي وحيدة. مثيرة للشفقة.

وبينما احتفظت جينيفر بيوميات مشاعرها، لاحظت أن مشاعرها استمرت في الظهور؛ وبدأت تحمل شيئاً من المنطقية لها. فقد كانت تساوي بين انهماك جو في العمل ومطالعة الصحف وإعراضه عن حبها وتجاهله لها، منحية باللائمة على سلوكه. ولقد كان الخوف ينتابها أيضاً من أن ينتهي بها الأمر للوحدة للأبد فتعجز عن رعاية نفسها، وتفشل في التواصل مع الآخرين للأبد. ولقد نظرت إلى توترها الحالي كمؤشر على وحدتها وكآبتها الأبدية. وبينما واصلت تدوين هذه المشاعر والأفكار المتباينة، بدأت تضعها في منظورها السليم. وأدركت أن انشغال جو بالعمل لم يكن علامة على انتهاء العلاقة بينهما، أو على أنه لم يعد يحبها بالضرورة.

معنى الشعور

إذا كانت تحدوك نظرة سلبية تجاه مشاعرك، فقد تحاول أن تضع حداً للمشاعر البغيضة بواسطة معاقرة الخمر، أو الإفراط في تناول الطعام، أو مشاهدة التليفزيون، أو تصفح شبكة الإنترنت؛ أو القلق. على سبيل المثال، قد تشتمل وجهة نظرك السلبية للمشاعر على المعتقدات التالية حيال المشاعر البغيضة مثل التوتر أو الحزن:

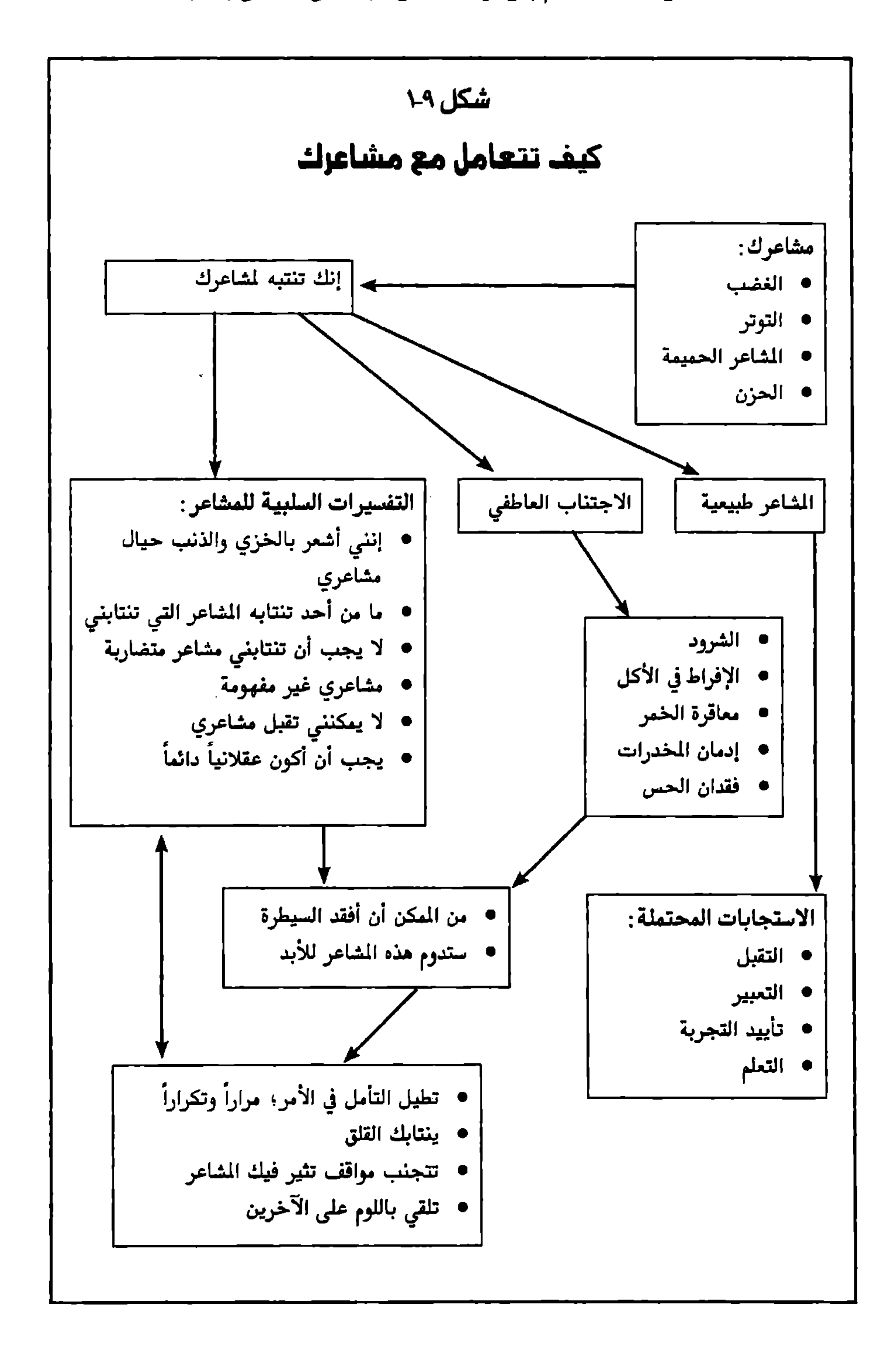
- ستدوم هذه المشاعر للأبد.
- مشاعري تفتقر إلى المنطق.
- ما من أحد آخر تنتابه هذه المشاعر.
- لا يجب أن أستشعر هذه المشاعر.
- مشاعري تدلل على أنني ضعيف ووضيع.
- ما من أحد سيتفهم مشاعري.

لقد أوجزت في الشكل ٩-١ كيف من الممكن أن تفكر في تجاربك العاطفية البغيضة وتستجيب لها. فيمكنك ملاحظة وتسمية مشاعرك، وتعدها طبيعية، وتعتقد أنه يمكنك التعبير عن مشاعرك، وتجد التفهم والدعم من الآخرين، وربما حتى تتعلم من التجربة. وفي المقابل، من الممكن أن تحاول الهرب من هذه المشاعر بواسطة الإفراط في الأكل، أو في الشراب، أو الانهماك بشدة في تصفح شبكة الإنترنت. وأسلوب تجنب المشاعر هذا يعكس معتقداتك بأنك عاجز عن التعامل مع مشاعرك، وأنها ستطغى عليك، وأنها غير ذات مغزى.

على سبيل المثال، كريستينا تعاني من التوتر المزمن وكان القلق ينتابها حول عملها وعلاقاتها. وعندما عادت للبيت، غمرتها مشاعر سلبية عديدة. ولكنها لم تسمح لهذه المشاعر أن تلازمها، ولم تعمد إلى فحصها والتدقيق في أفكارها. ولكنها شرعت في الإفراط في الأكل، كابتة هذه المشاعر السلبية. ولقد أدى هذا الاجتناب العاطفي والتخدير الانفعالي لتوترها العام من عجزها عن مواجهة الواقع.

لقد اكتشفنا أن الأشخاص الذين كثيراً ما ينتابهم القلق يعتقدون أن الآخرين لن يتفهموا مشاعرهم، وأن الآخرين لم يسبق لهم أن استشعروا مثل هذه المشاعر، وأن مشاعرهم لم يكن لها معنى بالنسبة لهم. هذا وقد طغى عليهم شعور بالذنب أيضاً حيال مشاعرهم معتقدين أنه لا يجب أن تحدوهم مشاعر متناقضة. وشعروا بأنه لا سلطان لهم على مشاعرهم، وأظهروا درجة أدنى من تقبل مشاعرهم، وألقوا باللائمة على الآخرين بسبب هذه المشاعر. إذا كنت ممن ينتابهم القلق، فلا بد من أنك لا تحتمل المشاعر السلبية.

وعلاوة على ذلك، نجد أن الأشخاص الذين ينتابهم التوتر بكثرة ينصب تركيزهم بشكل أكبر على مدى استيائهم دون أن يصرفوا انتباههم لأنشطة أخرى. وهذه الكشوف توحي بأن المعتقدات السلبية حول المشاعر تساهم في الإصابة بالقلق. وأخيراً، فقد اكتشفنا أن الأشخاص التابعين في علاقاتهم (الذين يخشون هجر الآخر لهم)، والأشخاص الميالين للاجتناب (الذين يخشون النبذ) كانت لديهم معتقداتهم السلبية حول مشاعرهم.


شكل ٩-١
كيف تتعامل مع مشاعرك
مشاعرك:
• الغضب
• التوتر
• المشاعر الحميمة
• الحزن
إنك تنتبه لمشاعرك
المشاعر طبيعية
الاجتناب العاطفي
التفسيرات السلبية للمشاعر:
• إنني أشعر بالخزي والذنب حيال مشاعري
• ما من أحد تنتابه المشاعر التي تنتابني
• لا يجب أن تنتابني مشاعر متضاربة
• مشاعري غير مفهومة
• لا يمكنني تقبل مشاعري
• يجب أن أكون عقلانياً دائماً
• الشرود
• الإفراط في الأكل
• معاقرة الخمر
• إدمان المخدرات
• فقدان الحس
الاستجابات المحتملة:
• التقبل
• التعبير
• تأييد التجربة
• التعلم
• من الممكن أن أفقد السيطرة
• ستدوم هذه المشاعر للأبد
• تطيل التأمل في الأمر، مراراً وتكراراً
• ينتابك القلق
• تتجنب مواقف تثير فيك المشاعر
• تلقي باللوم على الآخرين

عشر وسائل للتعامل مع المشاعر

استخدم مشاعرك للتعرف على حاجاتك

قام الأستاذ ليزلي جرينبرج من جامعة يورك بكندا بتطوير أسلوب شمولي إنساني للعلاج النفساني يدعى العلاج المرتكز على المشاعر EFT. ويقترح نموذج جرينبرج أن المشاعر هي مصدر للمعلومات يمكنك من خلاله استشعار معنى الأحداث. فالمشاعر هي نافذة نرى من خلالها ما يهم بالنسبة لنا. ولذا، فمثلها مثل الألم العضوي، تطلعنا المشاعر على بواعث انزعاجنا، وما إذا كانت الضرورة تستدعي تغيير شيء ما. ويشدد العلاج المرتكز على المشاعر على التعبير، والتحقق، وفهم الذات، وإيضاح، والتعرف على الحاجات النابعة من تجربتك العاطفية. فالمشاعر تشتمل على معلومات. فملاحظة أنك تشعر بالتوتر أو الغضب قد تزودك بالمعلومات التي تفيد بأن حاجات بعينها لم تتم تلبيتها. ومشاعرك القوية السلبية البغيضة ليست دائماً علامة على أنك غير عقلاني وعصابي؛ بل قد تكون مؤشراً على أن خطباً ما يحدث، وأنك لا تتعامل معه كما ينبغي.

على سبيل المثال، شعر فيل بالتوتر كلما كان بحضرة فتاته جينيفا. ولكن بدلاً من أن يسأل نفسه عن الرسالة التي يحملها له توتره، شرع في القلق بشأن توتره: "لابد أنني على وشك أن أصاب بمرض ما. وربما أنني عصابي حقاً. جينيفا إنسانة رائعة، ولكن لابد أنني أفقد السيطرة على الأمور إذا كان التوتر يتمكن مني بهذا الشكل. إنني في حاجة للانتباه لهذا التوتر كي لا أفقد أعصابي وأجعل من نفسي أضحوكة". ولكن عندما شرعنا أنا وفيل في مناقشة الأمر، اتضح أن لديه العديد من التحفظات المعقولة حول جينيفا، حتى وإن كانت شخصية رائعة. فقد كانت العلاقة بينهما تفتقر للكثير، إذ شعر فيل بعجزه عن التواصل معها، والحصول على دعمها، وأن الأمور بينهما كانت سطحية، وأنه لم يستشرف مستقبلاً لهذه العلاقة. وبدلاً من الاعتراف بأنها لا تناسبه، بدأ القلق ينتاب فيل من أن خطباً أصابه.

لقد ناقشنا أنا وفيل خوفه من مشاعره؛ خوفه من الشعور بعدم الارتياح، واعتقاده المثالي بأنه يجب أن "يتقبل فتاته على علتها"؛ وحقه في أن يشعر بعدم الرضا. لقد كان القلق الذي يسيطر على فيل ينصب على عجزه عن تحمل مشاعره –وهي في هذه الحالة عدم الارتياح والغضب في وجود جينيفا– بدلاً من أن ينصب على استخدام مشاعره لإيضاح حاجاته. قال فيل: "إنني في حاجة إلى إنسانة أتعامل بتلقائية في وجودها. إنسانة أستطيع التواصل معها وأشعر أننا متوافقان تمام التوافق. أعني أنني أحب جينيفا حقاً، ولكنني لا أشعر أنها تلبي هذه الحاجات".

ارتق سلم المغزى

يركز علماء النفس دائماً على ما يعيبك وكيف أنك تفكر بطريقة تخلو من العقلانية. ولكن الإحباط والتوتر من شأنهما عادة الإشارة إلى ما هو ذو قيمة ومغزى بالنسبة لك. من الوسائل التي أقوم

بتوظيفها هي "تسلق السلم". فأطلب منك أن تأخذ ما تشعر حياله بالتوتر أو القلق وترتقي سلماً من المعاني تفضي إلى قيمك العليا. ما معنى هذا؟ لندرس حالة جينيفر التي كان القلق ينتابها بشأن فقدان اهتمام زوجها بها. فقد حاولت توظيف أسلوب تسلق السلم معها لإظهار قيمها الأعلى، وهي القيم التي قد تكون فخورة بها، ويمكنها في النهاية توظيفها لبناء علاقة أفضل مع جو.

لقد سألت جينيفر عما عنى لها تعرضها للتجاهل. وبعدها شرعنا في ارتقاء السلم: "إنني في حاجة للانتباه لي لأنه عندما يفعل، فهذا يعني أنه يهتم بي، وهذا يلبي حاجتي للحب والعطف والقرب، لأنني عندما أنعم بالحب والعطف والقرب، سأشعر بأن حياتي كاملة، وبأنني قادرة على تقديم الحب لأنني إنسانة محبة".

لقد سمح أسلوب ارتقاء السلم لجينيفر بالصعود إلى مستوى أعلى؛ أعلى من غضبها، وتوترها، ووحدتها، وشعورها بأنها غير محبوبة. فهو يشير إلى الجانب المستحسن فيها: فهي إنسانة محبة وتسعى للقرب. وبالطبع فإن إدراكك أن لديك مثل هذه القيم الأعلى لا يعني بضرورة الحال حصولك على بغيتك. بل إنك في الواقع من الممكن أن تشعر بالحزن أيضاً؛ إذ تدرك أنك تقيم وزناً لشيء ما قد يتعذر حصولك عليه في الوقت الراهن. ولكن، بدلاً من أن تشعر جينيفر بأنها غير محبوبة وخاوية، سمح أسلوب ارتقاء السلم لها بالشعور بأن حاجاتها مسوغة وسليمة.

تقبل مشاعرك

إن البعض يتعذر عليهم تقبل حقيقة أن مثل هذه المشاعر البغيضة تنتابهم. وينزعجون بسبب مشاعرهم؛ إذ يشعرون بالذنب، والهزيمة، والارتباك، والخزي منها. والواقع أن البعض يعتقدون أنهم إن تقبلوا أن شعوراً ما ينتابهم، فهذا يعني أنهم يصادقون عليه وأنه لا حيلة لهم في الأمر. ولكن إن لم تتقبل أن شعوراً ما ينتابك، فسيشق عليك التعامل معه. على سبيل المثال، إذا كنت غاضباً من شريك حياتك، فلن يسعك أن تفعل شيئاً حيال هذا الغضب إلا إذا أقررت بأن هذا هو شعورك بالفعل.

وفي حالة جينيفر نجد أنها مرت بوقت عصيب قبل أن تتقبل غضبها. فقد أخبرتني في البداية أنها محبطة من جو، بيد أنها تشعر بالقلق والتوتر في المقام الأول. وعندما تحدثنا حول حقيقة أن سجل مشاعرها أظهر أنها تشعر بقدر كبير من الغضب، أوضحت أنها تخشى أن تتقبل غضبها لأنها لم ترد أن تنفر جو.

ولكن إن لم تتقبل مشاعرك، فلن يسعك أن تفعل أي شيء حيالها. بل من الممكن أن تقاومها فتتفاقم وتقوى.

راقب مشاعرك

لكي تستطيع أن تتقبل مشاعرك، يجب عليك أن تستشعرها أولاً. يمكنك أن تبدأ هذه العملية بواسطة متابعة المشاعر التي تنتابك. إن الغالبية العظمى من مشاعرنا نستشعرها من خلال الأحاسيس الجسدية: مثل التوتر الذي يصيب الوجه، ونبضات القلب السريعة، وتنميل أصابع اليدين أو أصابع الأقدام، أو العرق. أجر فحصاً لوعيك الجسدي. أغلق عينيك، واستلق على ظهرك، ولاحظ أي نوع من التوتر أو الإثارة في أي جزء من جسدك. تفقد جسدك جزءاً تلو الآخر. وابدأ بيديك، فذراعيك، فرجليك، فقدميك، فردفيك، فبطنك، فصدرك، فرقبتك. أين التوتر الذي تشعر به؟

كلما استشعرت قدراً من التوتر، حاول أن تقلل منه. وهذا كفيل بأن يحدث تناغماً بينك وبين مشاعرك. وبينما تبدأ في تخيل انخفاض درجة التوتر، عد إلى ما ترتكز حوله مشاعرك الآن. ما المشاعر التي تنتابك؟ لا تكتفِ فقط بشعور واحد، بل حاول أن تسرد أكبر عدد ممكن من المشاعر التي تنتابك. إليك قائمة بالمشاعر التي من الممكن أن تجدها مفيدة: سعيد، ومهتم، ومستثار، وعطوف، وحنون، ومحب، ومحبوب، وشفوق، وممتن، وفخور، وواثق، ومجروح، وحزين، ونادم، ومنزعج، وغاضب، ومستاء، ومشمئز، ومحتقر، ومخزٍ، ومذنب، وحسود، وغيور، ومتوتر، وخائف، وغيرها من المشاعر. حاول العثور على تسميات مختلفة للمشاعر التي تنتابك بقدر الإمكان.

استخدم الصور لتكوين المشاعر

حاول أن تخلق صورة حية تصاحب الشعور الذي ينتابك بينما تستشعر هذا الشعور. وهذه الصور الحية من الممكن أن تتعلق بالتجارب الحالية في حياتك، أو ذكريات الماضي، أو قد تكون مجرد صور ترد على ذهنك. على سبيل المثال، عندما ازداد التوتر الجسدي الذي شعرت به جينيفر، تصورت نفسها وحيدة ومكروهة في غرفة مظلمة.

يمكنك توظيف التصور العاطفي لتغيير مشاعرك. لقد طلبت من جينيفر أن تحاول التشبث بصورة نفسها وهي وحيدة وحزينة وتسمح لنفسها باستشعار المشاعر المؤلمة. وبعدها طلبت منها تجربة بعض الصور الجديدة. أولاً، طلبت منها أن تبدأ في تغيير الصورة الحية لها وهي وحيدة في الغرفة المظلمة، لصورة حية أخرى تظهر فيها في أحضان جو. وبينما تشبثت بهذه الصورة، بدأت دموعها تنهمر، وقالت: "هذا هو ما أريده". وبعد ذلك طلبت منها أن تنحي هذه الصورة جانباً، وتفرغ ذهنها تماماً، وتصوغ صورة جديدة. صورة لها وهي تتجاذب أطراف الحديث مع الأصدقاء الذين تحبهم ويهتمون لأمرها. وجاءت هذه الصورة وهي تتمشى على الشاطئ مع إلينا، التي دامت معرفتها بها لسنين طويلة، تضحكان وتتحدثان.

إن أسلوب "إعادة صياغة الصور المتخيلة" أو إعادة تشكيل صورك، قوي بحق. وتنبع القوة في هذا الأسلوب من فكرة أنك تستشعر صورة أسوأ مخاوفك العاطفية على الإطلاق. ولكن، بينما أنك تستشعر وتتقبل هذه المشاعر، فإنك تدرك أنها لم تدمرك. علاوة على ذلك، فبواسطة إعادة صياغة الصور، وتطوير صورة جديدة في ذهنك في إطار قصة مختلفة وأكثر إيجابية، يتم تعديل خيالاتك المخيفة. لقد تحول الآن ما كنت تخشى من تخيله على الإطلاق إلى صورة جديدة تلتقط آمالك وأحلامك.

قلل من شعورك بالذنب والخزي

لقد شعرت جينيفر بالذنب بسبب شعورها بالغضب، إذ كانت تنظر لنفسها على أنها إنسانة محبة ومتفهمة، وظنت أن الغضب لا يتسق مع نظرتها إلى شخصيتها. ونتيجة لذلك، فقد انصب تركيزها على بواعث قلقها وتوترها -والتي كانت ذات أهمية- ولكنها لم تستطع أن تسمح لنفسها بالتسليم للغضب. وهناك عامل آخر يرتبط بالشعور بالذنب ألا وهو المساواة بين استشعار الشعور وتفعيله. فقد كانت جينيفر تخشى من أنها لو أقرت لنفسها أو لجو بأنها غاضبة، فمن الممكن أن تتصرف بشكل عنيف. وذكرت جينيفر أن أبويها دائماً شددا على "التعامل بتفهم وتسامح مع الجميع" و"عدم إظهار مشاعر الغضب لأنها مكروهة".

يمكنك أن تقهر أفكارك التي توحي لك بالشعور بالذنب والخزي حيال مشاعرك بأن تطرح على نفسك السؤال التالي: "لمَ لا يجب عليّ أن أستشعر المشاعر التي تنتابني؟". هل من المنطقي أن يقول أحدهم: "لا يجب أن ينتابك ألم في معدتك" أو "لا يجب أن تشعر بصداع"؟ لنفترض أنك تشعر بالغضب تجاه شريك حياتك. وقد تعتقد (بما لا يتسق والمنطق) أنه لا يجب أن تشعر بالغضب تجاه شريك حياتك أبداً. وقد تحدث نفسك قائلاً: "إنني أحبه، وبالتالي يجب أن أستشعر دائماً مشاعر محبة تجاهه". ولكن هذا ليس صحيحاً؛ إذ إنك تشعر بالغضب تجاهه الآن. إن شعورك بالغضب لا يعني أنك ستعتدي على شريك حياتك؛ فهو مجرد شعور فحسب. تخيل أنك تشعر بانجذاب شديد تجاه شخص ما في محل العمل، ولكنك متزوج. فتحدث نفسك قائلاً: "إنني أشعر بالخزي الشديد والذنب. لا يجب أن أنجذب إلى شخص آخر". ولكن مجرد شعورك بالانجذاب تجاه شخص ما لا يعني أنك ستتصرف بناء على هذا الشعور. فليس هناك ما يضير استشعارك شعوراً ما. والمشكلة لا تكمن في استشعارك هذا الشعور؛ بل في العمل به وتنفيذه. فكلما زاد شعورك بالخزي والذنب حيال مشاعرك، زاد قلقك حيالها، وزادت هي بدورها قوة وأثراً.

يعتقد البعض أن مشاعرنا ستفقدنا رشدنا وتجعلنا نتصرف بشكل محرج ومؤذٍ. على سبيل المثال، كان أورين يشعر بالتوتر بشأن عمله والارتباك بشأن زواجه. ولاحظ أنه عندما كان يسير وراء ابنته البالغة من العمر ست سنوات، انتابه شعور قوي وسيطرت عليه الفكرة التالية "من الممكن أن أدفعها فتسقط على السلالم". لم يسبق لأورين أن كان خبيثاً أو قاسياً تجاه ابنته أبداً،

ولكنه شعر بالخوف من هذه الفكرة وهذا الشعور. وبدأ يشعر أن أية فكرة أو شعور سلبي تجاه ابنته أو زوجته من الممكن أن يفقداه السيطرة على أعصابه. ولذا، فقد شرع يراقب المزيد والمزيد من هذه الأفكار والمشاعر؛ وما من شك في أنه عثر على المزيد. وهذا بطبيعة الحال زاد من قلقه. يطلق العلماء النفسانيون على هذه الظاهرة "التباس الأفكار بالأفعال"، لأن بعض الناس يعتقدون أن أفكارهم (أو مشاعرهم) ستؤدي بهم إلى الفعل. والأمر يبدو كما لو كانت الفكرة والفعل نفس الشيء.

لقد بينت لأورين أن كثيراً من الناس الذين تنتابهم هواجس يعتقدون أن هذه الأفكار ستفضي بهم للفعل. لقد كان يخلط بين المشاعر (أو الأفكار) التي تنتابه وحقيقة العمل بها فعلياً. لقد طلبت من أورين أن يكرر العبارة التالية: "أريد أن أدفع ابنتي فتسقط على السلالم" مائتي مرة في أثناء الجلسة العلاجية لكي أبين له أن تقليبه هذه الفكرة في ذهنه سيصبح أكثر بعثاً على الملل من كونه مصدراً للخطر. وفي البداية كان أورين شديد التردد فيما يتعلق بممارسة هذا التمرين الذي ينطوي على تعريضه للفكرة، ولكن في ظل تشجيعي له فعلها، وتقلص خوفه وشعوره بالذنب تجاه هذه الفكرة تدريجياً.

اعلم أن الجميع في الأغلب تنتابهم مثل هذه المشاعر

عادة ما نشعر أن أحداً لم تنتابه نفس المشاعر التي تنتابنا وما من أحد يستطيع تفهم مشاعرنا، ولذا فإننا نفرض حصاراً على هذه المشاعر ولا نصرح بها للآخرين. وأحياناً نشعر بأن مشاعرنا هي علامة على شيء أسوأ؛ فربما أننا على شفا الجنون، أو ربما أن هناك شيئاً غريباً أو مثيراً للاشمئزاز فينا، أو ربما أننا غريبو الأطوار فحسب. لندرس حالة مايكل الذي يقطر حزناً ووحدة، إذ تركته ماري. كيف يمكننا تطبيع مشاعره؟ حسناً، ألا يشعر كثير من الناس بالحزن والوحدة بعد الانفصال؟ ولكنهم يستشعرون مشاعر أخرى أيضاً. فقد يشعرون بالغضب. وقد يشعرون بشيء من الراحة. ليس هناك شعور وحيد هو الذي ينتاب المرء بعد الانفصال؛ بل كثير من المشاعر المختلفة. أو لندرس حالة دينا التي كانت تركض خارجة من مركز التجارة العالمي في الحادي عشر من سبتمبر. لقد استبد بها شعور بالخوف بعد هذه الفاجعة؛ وظلت تنتابها أحلام بحوادث تصادم وتفجيرات. أليس من الطبيعي أن يشعر كثير من الناس بهذه المشاعر؟

لقد شعرت أناليز أن مشاعر الخواء والاستياء التي استبدت بها، وقلقها بشأن وحدتها لبقية حياتها هي مشاعر فريدة وخاصة بها وحدها. فقد توفي زوجها منذ عامين. وأوضحت لها أنه يشق على المرء أن تنتابه مثل هذه المشاعر، ولكن كثيراً من الناس من سوء الطالع أيضاً يعانون من التوتر والاكتئاب. وما يقرب من نصف عدد السكان لديهم تاريخ حافل بالإصابة بالاكتئاب، أو التوتر، أو إدمان المخدرات. ولأنها كانت تشعر بالخزي من مشاعرها، لم تصرح بها لأحد قط. وطلبت منها أن تتفكر في عدد أفراد عائلتها وأصدقائها الذين صارحوها بمشاكلهم. لو لم يكن

الآخرون يعانون من مثل هذه المشاكل، فما الذي يدفعهم إذن للجوء إليها ومناقشة مشاكلهم معها كثيراً؟

تقبل المشاعر المتناقضة

يعتقد البعض أنه يجب أن ينتابهم شعور واحد فقط تجاه الآخر؛ الحب أو الكراهية، على سبيل المثال. ولكن هل الناس والمواقف الحياتية بهذه البساطة؟ أشك في هذا. فالمشاعر المختلطة، والمشاعر المعقدة، والمشاعر المتضاربة تعني كلها أننا نلاحظ مزيداً من التعقيد. وهذه المشاعر هي الفارق بين الرسم بالأبيض والأسود والرسم بأقوى ألوان قوس قزح. وإذا كنت تعتقد أنه يجب أن يحدوك شعور وحيد تجاه شخص ما، فاعلم أنك ستشعر بالإحباط والارتباك. فالأشخاص الذين يتحلون بهذه النظرة الساذجة عادة ما يطيلون التأمل والقلق من أن شيئاً فاتهم، حلقة مفقودة ستجلي الصورة بالنسبة لهم وتحيل كل شيء إلى صورة بسيطة باللونين الأبيض والأسود. وطالما أن الصورة التي تتألف من الأبيض والأسود لا تدوم طويلاً أبداً –فالأمور معقدة على كل حال– يزداد قلقك ويطول تأملك.

لنفترض أنك ستخوض تجربة الانفصال وأن علاقتك على شفا الانتهاء. ما المشاعر التي من الممكن أن تنتابك؟ هل سينتابك شعور وحيد، أم العديد من المشاعر المختلفة؟ هل من الممكن أن تستشعر مشاعر إيجابية وسلبية في نفس الوقت؟ يعتقد البعض أن الحياة يجب أن تكون سهلة؛ فإذا انفصلت عن أحدهم، فإنك تشعر نحوه إما بالكراهية وإما بالحب. ولكن الأشخاص الذين يتمتعون بهذه البساطة نادرو الوجود. فالسواد الأعظم منا تنتابه العديد من المشاعر المتباينة؛ مشاعر قد تبدو متناقضة ومتضاربة. وتقبل المشاعر المتضاربة مهم جداً لأنه يدلل على أنك تستخدم المزيد من المعلومات. على سبيل المثال، إذا انفصلت عن شريك حياتك وانتابتك مشاعر متضاربة، فهذا يعني أنك تستخدم مزيداً من المعلومات حيال مدى التعقيد الذي ينطوي عليه تلازم شخصين معاً؛ أو افتراقهما.

قد يكون من الصعب تقبل التعقيد، فقد تعتقد أنك في حاجة إلى إجلاء الأمور. وقد يشق عليك تحقيق التوازن بين كافة هذه المشاعر. ولكن إذا تقبلت حقيقة أنك ستشعر بمشاعر مختلطة، بل ومتضاربة، فستقل احتمالات شعورك بالذنب، والارتباك، والقلق إلى حد بعيد. ويمكنك أن تحدث نفسك قائلاً ببساطة: "المشاعر المختلطة تعني أنني على وعي بمدى تعقيد الآخرين؛ ومدى تعقيدي أنا شخصياً".

لقد كانت تنتاب جينيفر مشاعر مختلطة تجاه جو؛ إذ كانت تشعر بالتوتر، والغضب، والحب، والإثارة، وأحياناً بالملل. وكانت قلقة من أن تكون هذه المشاعر المختلطة دليلاً على انهيار زواجها؛ أو أن مشاعر جو التي تبدو مختلطة (إذ أحياناً يبدو مهتماً ومتحمساً لجينيفر،

وأحياناً يبدو منهمكاً في أموره الشخصية أكثر من أي شيء آخر) تعني أنهما يفتقران للتوافق. لقد كانت جينيفر تعتقد أن المشاعر المختلطة تعني أن ثمة خطباً ما يجب أن يتم التعامل معه على الفور. فطلبت منها أن تتفحص مشاعرها المختلطة حيال أقرب أصدقائها وأفراد عائلتها؛ هل كانت تنتابها مشاعر مختلطة تجاه أي من هؤلاء؟ بالطبع، كما تبين لنا، انتابتها مشاعر مختلطة تجاه الجميع. واقترحت عليها أن تنظر إلى الأمر من منطلق أنها إنسانة ناضجة وذكية لها القدرة على التعرف على الجوانب المتضاربة للبشر. لقد كان القلق الذي ينتاب جينيفر دائماً مدفوعاً بحاجتها، كما صرحت هي، إلى "أن تكتشف مجريات الأمور الحقيقية"؛ وهو ما يعني، من وجهة نظرها، اختزال كل شيء في شعور واحد أو سمة واحدة لشخص ما.

تخل عن عقلانيتك

ربما أنك تعتقد أيضاً أنه يجب عليك أن تتحلى بالعقلانية طوال الوقت. ويجب أن يكون كل شيء منطقياً وله مغزاه. وقد تكون نظرتك للمشاعر أنها "فوضوية" أو "غير ناضجة". على سبيل المثال، عندما تستاء من شيء ما، قد تحدث نفسك قائلاً: "هذه المشاعر هوائية وسخيفة فحسب" أو "يجب أن أتحلى بالعقلانية والمنطق في هذا الموقف". إنك تحاول أن تنأى بنفسك عن الأشخاص والتجارب التي تثير أية مشاعر فيك طالما أنك تعتقد أن هذه المشاعر تعكس ضعفاً في شخصيتك. وربما يصل بك الأمر إلى أن تغضب من الأشخاص الذين "يحملونك" على الشعور بمثل هذه المشاعر.

إن مشكلة هذا التشديد على العقلانية دون المشاعر تكمن في أن الناس فطروا على الإحساس بالمشاعر واستخدامها كوسيلة لتحديد حاجاتهم. وكلما زاد إصرارك على تحري العقلانية طوال الوقت، زاد شعورك بالإحباط. فهذا مثله مثل رفض تقبل حقيقة أنك جائع لمجرد أنك تظن أنه لا يليق بك أن تشعر بالجوع. يمكنك أن تسترجع طفولتك لتكتشف كيف اكتسبت هذه المعتقدات "المكافحة للعاطفة". قالت أم ساندرا، وهي طبيبة قضت أغلب أوقاتها في الرعاية بالمرضى، لابنتها إنها عندما تبكي تكون أنانية ومخادعة. وقالت لساندرا: "إنك يجب أن تحاولي أن تضعي الأمور في منظورها الصحيح وتكفي عن التذمر؛ إنك لا تدرين كم أنت قادرة على هذا". إن هذا الأسلوب العاطفي المستنكر أدى إلى أن اعتقدت ساندرا أنها في حاجة لأن تكون عقلانية، وأن مشاكلها ومشاعرها ما هي إلا علامة على عدم نضجها. ومما يدعو للسخرية أنها التمست العلاج المعرفي لدي ظناً منها أننا لن نتعامل مع مشاعرها.

استرجعت ساندرا أسلوب والدتها في التعامل معها متى شعرت بالاستياء قائلة: "لقد شعرت بأنني مدمرة. وعلمت أنه لا طائل من وراء الحديث عن مشاعري". فشجعتها أن تتخيل أن لديها طفلة في السادسة من عمرها، وسألتها عن شكل استجابتها إذا ما شرعت ابنتها في البكاء. لقد

كانت ساندرا تأمل في أن تكون أماً محبة، وحنوناً، وعطوفاً تسمح لأطفالها بالتعبير عن مشاعرهم ومشاركتهم إياها. واقترحت عليها أن تتخيل نفسها تلك الطفلة الصغيرة وتعامل نفسها بنفس الطريقة التي وصفتها من توها. وبهذه الطريقة توقفت ساندرا عن الإفراط في العقلانية وبدأت في التحقق من صحة مشاعرها.

واجه أسوأ الفروض

عندما نقلق بشأن شيء ما في المستقبل عادة ما يصاحب قلقنا صورة تخيلية مزعجة. وكما بينا في نقاشنا للقلق من منطلق أنه اجتناب عاطفي، فإن تعرضك للصورة التخيلية المخيفة من الممكن أن يكون مفيداً في الحد من القلق. والأساس المنطقي الداعم لهذه الفكرة هو أنك تحدث نفسك بأنك لا تستطيع أن تتحمل هذه الصورة، ولذا فأنت في حاجة للقلق لكي تقوض من أثرها عليك. ولكن، في ظل التعرض لفترة طويلة للصورة العاطفية المتخيلة -دون استغلال القلق أو غيره من وسائل الإلهاء- تصبح الصورة مملة ولن تزعجك بعد الآن. والقياس على الخوف من استقلال المصعد كما سبق وذكرت. فالشيء نفسه تثبت صحته بواسطة ممارسة الصور العاطفية التخيلية.

أغلق عينيك وحاول أن تتوصل إلى بعض النتائج السلبية. على سبيل المثال، في حالة القلق من الإصابة بورم في المخ، يمكنك أن تتخيل كيف سيكون الحال لو توفيت متأثراً بورم من هذا النوع. تخيل صورة حية لموتك الحقيقي. يبدو هذا أمراً مروعاً، أعرف هذا. ولكن تشبث بهذه الصورة وكرر العبارة التالية في ذهنك: "هذا احتمال وارد دائماً". احتفظ بهذه الصورة لعشرين دقيقة دون أن تلهي نفسك. ستلاحظ على الأرجح أن مستوى توترك سيزداد في البداية، وبعدها سيتقلص إلى أن تشعر بالملل.

كانت جينا تخشى الإصابة بورم في المخ. فطلبت منها أن تصوغ صورة مفصلة لمدى التجربة المريعة التي ستنطوي عليها الإصابة بورم في المخ وكيف أنه سيؤدي في النهاية بها للموت. فتخيلت صورة لنفسها وهي مصابة بالصداع، ثم صورة أخرى وهي تتردد على الطبيب الذي يزعم أنها لا تعاني من شيء. ويمر الوقت وتفقد إحساسها بالزمان والمكان، ويضعف بصرها، وتشعر بالوهن. وفي الصورة التي تخيلتها تجد نفسها وقد استلقت على سرير بالمستشفى، والألم في رأسها مبرح، والناس يلتفون حولها: "إنه لأمر محزن، ولكننا لا نستطيع إجراء عملية في هذه المرحلة".

لقد شجعتها على صنع شريط بهذه القصة على أن تعيد تشغيله مراراً وتكراراً لعشرين دقيقة يومياً. ونظراً لهذا التعرض المتكرر، ذهلت جينا عندما اكتشفت أن قلقها بشأن الإصابة بالأورام تقلص إلى حد كبير. وما أدهشها أكثر من أي شيء هو أن تكرار الصورة المروعة صار مملاً لدرجة أنها لم تعد قادرة على التركيز على الأجزاء التي أرعبتها أكثر من غيرها.

تلخيص

لقد رأينا أن القلق هو عادة طريقة لتجنب المشاعر ومن سوء الطالع أنك إن لم تدرك هذه المشاعر، وتستشعرها، وتخوضها، قد لا تتعرف أبداً على حاجاتك الحقيقية، وقد لا تدرك أنك قادر على التعامل مع المخاوف التي تتمكن منك. وبينما تكبت مشاعرك بواسطة القلق، ستستشعر ارتداداً للمشاعر السلبية لاحقاً. يقدم لك الدليل التالي أمثلة شائعة للمشاكل التي قد تعانيها مع مشاعرك، وبعض الأسئلة لمساعدتك على التعرف على هذه المشاعر وتفهمها بشكل أفضل.

جدول ٩-٣

دليل التعامل مع مشاعرك

مشكلتك	أسئلة تطرحها على نفسك
ما من أحد يتفهم مشاعري.	هل يتقبل البعض مشاعرك ويتفهمونها؟ هل لديك قواعد عشوائية للتحقق من صحة مشاعرك؟ هل يجب على الآخرين الموافقة على كل ما تقوله؟ هل تتقاسم مشاعرك مع الأشخاص النزاعين للنقد؟ هل تتقبل وتدعم الآخرين ممن تنتابهم مثل مشاعرك؟ هل لديك معيار مزدوج للتعامل مع المشاعر؟ لماذا؟
مشاعري لا تبدو منطقية بالنسبة لي.	ما الأسباب الوجيهة التي من الممكن أن تعلل لحزنك، أو توترك، أو غضبك، إلخ؟ ما الأفكار التي تجول بخاطرك (وما الصور التي تتخيلها) عندما تحزن، إلخ؟ ما المواقف التي تثير فيك هذه المشاعر؟ إذا مر شخص آخر بهذه التجربة، فما المشاعر المختلفة التي من الممكن أن تنتابه؟ إذا كنت تظن أن مشاعرك تفتقر إلى المنطق حالياً، فماذا يستثير هذا فيك من أفكار؟ هل تخشى من أنك قد تكون على شفا الجنون، أو على وشك أن تفقد سيطرتك على الأمور؟ هل حدث لك شيء في مرحلة الطفولة من الممكن أن يعلل شعورك الحالي؟ هل هناك أشخاص في حياتك الآن يزعمون أن مشاعرك تخلو من المنطق؟

مشكلتك	أسئلة تطرحها على نفسك
إنني أشعر بالخزي من مشاعري. وليس من اللائق أن تنتابني هذه المشاعر.	ما أسباب اعتقادك بأن مشاعرك غير لائقة؟ لم لا يجب أن تنتابك المشاعر التي تنتابك الآن؟ ما بعض الأسباب التي تدلل على أن مشاعرك منطقية؟ هل من الممكن أن تنتاب الآخرين نفس هذه المشاعر في نفس الموقف؟ هل يمكنك أن تدرك أن استشعار شعور ما (مثل الخوف) يختلف عن التصرف بناء عليه (كأن تتصرف بعدوانية على سبيل المثال)؟ ما الذي يجعل بعض المشاعر حميدة وبعضها خبيثة؟ إذا انتاب شخص آخر هذا الشعور، فهل كنت ستحتقره؟ كيف تحدد الشعور السيئ؟ ماذا لو نظرت إلى المشاعر والأحاسيس كما لو كانت تجارب تكشف لك عن أن شيئاً ما يزعجك؛ كما لو كانت علامة تحذيرية، أو ضوءاً أصفر وهاجاً؟ كيف من الممكن أن تضر مشاعرك بالآخرين؟
لا ينبغي أن تنتابني مشاعر مختلطة حيال شخص ما. ويجب أن تكون مشاعري جلية.	هل تعتقد أن المشاعر المختلطة أمر طبيعي أم لا؟ ما معنى أن تنتابك مشاعر مختلطة حيال شخص ما؟ أليس الناس معقدين، ومن ثم فمن الممكن أن تنتابك مشاعر مختلفة، بل وحتى متعارضة حيالهم؟ ما الذي يعيب التماس شعور وحيد فقط؟
مشاعري لا تكشف لي عن أي شيء ذي أهمية.	أحياناً ما نشعر بالحزن، أو التوتر، أو الغضب لأننا نفتقد شيئاً مهماً بالنسبة لنا. لنفترض أنك تشعر بالحزن بسبب انفصالك عن شريك حياتك. ألا يعني هذا أن لديك قيمة أعلى مهمة بالنسبة لك؛ على سبيل المثال، القرب والحميمية؟ ألا ينبئ هذا عن شيء إيجابي فيك؟ إذا كنت تتوق للقيم الأعلى، ألا يعني هذا أنه لا مفر من شعورك بالإحباط من وقت لآخر؟ هل تود أن تصير إنساناً متشائماً لا يقيم وزناً لشيء؟ هل هناك آخرون يشاركونك قيمك الأعلى؟ ما النصيحة التي يمكنك أن تسديها لهم إذا كانوا يخوضون نفس التجربة التي تخوضها أنت؟

١٠

الخطوة السابعة: أحكم سيطرتك على الوقت

يقود جاستن سيارته من الضواحي حتى المدينة يومياً، ويرتفع معدل الضغط لديه كلما عبر الجسر في ظل الازدحام المروري. وتتسارع ضربات قلبه، ويشعر برغبة عارمة في القفز من السيارة والصراخ في وجه سائق السيارة المواجهة له التي تتحرك ببطء. الازدحام المروري ليس أسوأ من العادي، ولكنه لا يستطيع أن يتحمل هذه التأخيرات فحسب. وتدور بخلده كافة الأمور التي يجب أن يضطلع بها، وينتابه القلق من احتمال أنه قد لا ينتهي منها. ويشرع في إطلاق نفيره للشخص المواجه له، بيد أن شيئاً لم يتغير. لقد حوصر في الازدحام المروري ثانية.

ركن جاستن سيارته بالمرأب وبدأ في السير حتى المكتب. ولكنه لا يستطيع أن يحتمل فكرة أن الشخص الذي يسير قبالته يتحرك بهذا البطء الشديد. ألا يدرك أن هناك أناساً غيره في هذا العالم؟ جاستن ينتظر المصعد، ثانية؛ ويبدو أن الانتظار سيطول للأبد. وبينما يخرج من المصعد أمام باب مكتبه، يندفع متجاوزاً ماريا دون حتى أن يلقي عليها السلام. تنظر ماريا إليه وتحدث نفسها قائلة: "يوم آخر مع جاستن".

أين التقارير التي طلبها على مكتبه؟ لقد ظن أنه سيحضر على الفور؛ بمجرد أن يجلس. يشعر جاستن كما لو كان يقذف بالبريد في كل أركان الغرفة؛ "ألا يقوم أحد هنا بعمله على الوجه الأكمل؟" حسناً؛ ها هو التقرير. ولكنه اضطر إلى تضييع دقيقتين في البحث عنه. "كيف سأنجز

كل هذه الأعمال اليوم؟ مواعيد نهائية، والعديد من المشاريع المختلفة، ولا يمكنني الاعتماد على أحد قط".

إنه يعمل بشكل محموم طوال الصباح؛ وما من وقت للغداء. "حسناً، ربما تناولت شطيرة بينما أنجز هذه الأعمال. هل حصلت على هذا التقرير من ماريا؟ أين هو؟". يعلم جاستن ماريا بكافة الأشياء التي يجب أن تكون قد انتهت منها في صباح الغد، بيد أنه يتكلم بسرعة شديدة حول العديد من الأشياء، ومن ثم يفوتها الكثير مما يقوله. من المؤكد أنها ستغفل شيئاً ما، وسينتابه القلق بشأن إنجاز كل الأعمال.

أحتاجه الآن فوراً

ربما ترى نفسك في جاستن، إذ تشعر بأن جدول أعمالك مزدحم بشكل مفرط، وينتابك القلق من أنك لن تجد الوقت الكافي لإنجاز الأعمال المنوطة بك. وينتابك شعور بضرورة إنجاز كل شيء على الفور لأن الوقت ينفد. وإذا لم يكن لديك الحب الحقيقي في حياتك، فإنك تشعر بأنه يجب أن يظهر الآن –اليوم أو الليلة في هذا الحفل– وإلا فلن يظهر أبداً. وإذا انخفضت قيمة أسهمك، ينتابك القلق من أنك ستضطر لتغطية خسائرك على الفور، وإلا تحولت إلى صعلوك. إنك في حاجة لإنجاز أعمالك حالاً، وفي حاجة لفقدان وزنك الآن، وفي حاجة لاكتشاف أنك خالٍ من السرطان تواً؛ وإلا فلن يحدث هذا أبداً.

يصف العالم النفساني جون ريسكند هذا الشعور بالإلحاح الزمني في إطار ما يعرف بـ "الضعف الوشيك". فبحسب راسكند، إن شعورنا بالتوتر في جزء منه مدفوع بتخيلنا لخطر أو تهديد ما يقترب منا بسرعة هائلة ويسحقنا في غمضة عين لدرجة أننا لا نجد فرصة للتكيف. على سبيل المثال، إذا نظرت لأعلى ورأيت قطاراً يقترب منك على القضبان بسرعة ٢٠٠ ميل في الساعة، وهو على بعد ٥٠ قدماً منك، فستشعر بما لا يدع مجالاً للشك بأن كارثة على وشك الحدوث. ولكن، إذا تخيلت أن القطار يدنو منك بسرعة ٢٠ ميلاً في الساعة، فستشعر بأن لديك الوقت الكافي لتبتعد عن طريقه. من خلال سلسلة من التجارب، أثبت راسكند أن هذا الشعور بالخطر الداني بسرعة يُعزى إليه التوتر الذي يصيب الكثير منا.

وهذا أمر منطقي. فإذا عدنا إلى جاستن الذي يشعر بأنه مغرق بالمشاريع والمواعيد النهائية والعوائق، يمكننا أن نكتشف أنه يشعر بأن الأحداث تتتابع عليه بسرعة هائلة، وأن التهديدات تدنو منه بما يحول دون تعامله معها. ولذا، فإن هناك إحساساً مستمراً بالإلحاح، والحاجة الماسة، والكارثة الوشيكة. إن جاستن ينتابه القلق لكي يجد وسائل للتكيف على الفور؛ كي لا يدهسه القطار.

ما إحساسك بالزمن؟

إن إحساسك بالوقت -وأثره عليك وأسلوب تكيفك معه- سيكون له آثار على الضغوط وحالات القلق التي تتعرض لها. على سبيل المثال، اطرح على نفسك الأسئلة التالية:

- هل تشعر بأنك مضغوط دائماً فيما يتعلق بالوقت؟
- هل تفكر دائماً في الأمور التي من الممكن أن تقع في المستقبل؟
- هل من الصعب عليك أن تركز على اللحظة الحالية؟
- هل ينتابك شعور بالإحباط بسبب بطء مسار الأحداث من حولك؟
- هل تشعر برغبتك في استعجال الآخرين أثناء حوارك معهم؟
- هل ينتابك القلق دائماً بسبب المواعيد النهائية؟
- هل تعاني دائماً من ازدحام جدول أعمالك بشكل مفرط؟
- هل تحضر مبكراً أو متأخراً عن الآخرين بفارق كبير؟
- هل تواصل تفقد ساعتك أو منبهك طوال الوقت؟
- هل تشعر بالإحباط عندما تسير خلف أحدهم سواء بسيارتك أو سيراً على الأقدام بالشارع؟
- هل تشعر بأنك لا تطيق الانتظار؟
- إذا كنت تعتقد أن مكروهاً من الممكن أن يحدث، فهل تشعر بحاجتك إلى إيجاد حل له على الفور؟

إن هذه الضغوط المتعلقة بالوقت هي في أغلبها مفروضة ذاتياً. فقد تعتقد أن الوقت واقع، بالضبط كما تبدو الجاذبية والفراغ واقعين بالنسبة لك. ولكن هل يمكنك الإشارة إلى الوقت؟ هل يمكنك الإشارة إلى الإلحاح؟ هل يمكنك الإشارة إلى "الوقت الكافي"؟

يبدو لك هذا، بالطبع، أمراً عبثياً. فالوقت ليس شيئاً مادياً، وليس له مكان في الفراغ؛ على الأقل بالنسبة للشخص العادي مثلك ومثلي. ولكن الوقت هو إحساس لدينا يرتبط بما نقوم به وبما سنقوم به من أعمال. أما إحساسنا بالإلحاح فهو ذاتي بالكلية: إنه إحساسنا الفردي بالشيء الذي نعتقد أننا في حاجة إلى إنجازه. ولذا، فإن الإلحاح يقع في ذهنك، ولا مكان له في عالم الواقع الخارجي.

هل لاحظت أن هناك فترات تشعر فيها وكأن الوقت يطير؟ لقد انهمكت في عمل ما بدرجة كبيرة لدرجة أنك لم تلحظ أن الوقت مر بسرعة البرق. أو هل لاحظت من قبل أن الوقت يبدو وكأنه يزحف من شدة البطء؟ إن هذا الشعور بمرور الوقت ببطء ينتابك عندما تشعر بالملل،

أو الاكتئاب، أو التوتر، وعندما تشعر أن شيئاً ما لا يحدث. وفي كلتا الحالتين، لم تتغير الساعات: ولكن الذي تغير هو إحساسك بالوقت. إننا نستشعر الوقت على خلفية الأحداث الجارية في أذهاننا. فإذا جلست وحملقت في الحائط، فستجد أن الوقت يتحرك ببطء. أما إذا كنت تشاهد فيلماً رائعاً، فسيبدو لك الوقت مسرعاً.

إذا كنت تعتقد أن هناك مئات الأمور التي يجب أن تقوم بها، وتفكر فيها كلها في نفس الوقت، فسيبدو لك الوقت كما لو كان يندفع تجاهك. إنه القطار -بل مئات القطارات- يتجه ناحيتك بسرعة قياسية. ولكن ماذا لو لم تفكر سوى في قطار واحد يتجه ناحيتك ببطء شديد؟ ستشعر بالتأكيد بقدر أقل من الضغوط فيما يتعلق بالوقت.

لكي تحكم سيطرتك على الوقت -ولكي تخفف من حدة قلقك- سنبحث عدداً من الأمور التي تستطيع التعامل بها مع الوقت، وهي:

- تخلص من عنصر الإلحاح.
- تقبل الوقتية.
- قدر كل لحظة حق قدرها.
- جمل اللحظة.
- أطل الوقت.
- ضع خططاً للوقت.

تخلص من عنصر الإلحاح

إن القلق دائماً ما يكون مهرباً من اللحظة الراهنة ومحاولة للسيطرة على المستقبل. والسواد الأعظم من الأشخاص المصابين بالقلق لديهم إحساس بإلحاح الوقت؛ الإحساس بأنك في حاجة لأن تحصل على إجابة لكل الأسئلة المطروحة على الفور. فالرجل الذي ينتابه القلق بشأن حالته الصحية يود أن يجري تشخيصاً وتخميناً لحالته على الفور. والمرأة التي تخشى من فقدان وظيفتها تود أن تطلع على مستقبلها المهني الآن. ما الذي يعنيه لك ألا تعرف الإجابة عن مثل هذه الأسئلة فوراً؟ إذا كنت شخصاً مصاباً بالقلق، فربما أنك تعتقد أنك لو لم تعلم فوراً، فما من شك أن النتيجة ستكون مروعة.

ما تبعات التماس إجابة شافية على الفور؟ التبعات هي أن تصبح مضغوطاً، ومتوتراً، وغير مسيطر على الأمور، كما أنك تركز بشكل مفرط على شيء في علم الغيب حالياً؛ ألا وهو المستقبل غير المؤكد. وربما أنك تعتقد أن التماس إجابة على الفور سيساعدك على الحصول على إجابة لكل ما تطرحه من أسئلة، ولكن هذا ليس صحيحاً عامة. فهناك أشياء كثيرة لا يمكنك الإحاطة بها

قبل أن تحدث بالفعل. فيستحيل أن تعرف إن كنت ستجتاز الاختبار إلا بعد أن تنتهي منه. ويستحيل أن تعرف إن كانت علاقتك ستكلل بالنجاح إلا بعد أن تخوض هذه العلاقة. ويستحيل أن تعلم إن كانت أموالك ستنفد إلا إذا أحطت علماً بنفقاتك ودخلك في المستقبل.

إن التماس الإجابة نادراً ما يفضي إليها؛ بل إنه يفضي في واقع الأمر إلى طرح أسئلة لا إجابة شافية عنها، وتلك إحدى علامات القلق العقيم.

يمكنك أن تختبر ما إذا كانت الإجابة متاحة في الوقت الراهن أم لا بأن تعطي نفسك أجلاً محدداً للعثور عليها. وفي كثير من الحالات، إذا قمت بالتمحيص في المعلومات المحدودة المتاحة لديك في الوقت الراهن، يمكنك أن تستنبط بسهولة استحالة توصلك إلى إجابة فورية.

علاوة على ذلك، فأنت لست في حاجة إلى الإجابة على الفور. إن هذه المسألة تعد نقطة ثورية للأشخاص المصابين بالقلق. هل أنت في حاجة فعلياً لأن تعرف ما إذا كان أحدهم متضايقاً منك، أو ما إذا كنت ستبلي بلاء حسناً في اختبار الأسبوع المقبل؟ هل أنت في حاجة فعلاً لأن تعرف ما إذا كنت ستتزوج أم لا؟ هل أنت في حاجة لأن تعرف حقاً ما إذا كانت استثماراتك ستزدهر أم ستتدهور؟ بالطبع لا.

بدلاً من هذا، احرص على أن تعيش الحاضر؛ وركز جم تفكيرك على اهتماماتك، وأصدقائك، ومواعدة الأشخاص الذين تشعر بميل نحوهم، وممارسة التمارين الرياضية، والعمل، والعائلة، وغير ذلك. ركز على عيش حياتك لحظة بلحظة. وكلما شعرت برغبة ملحة في التعرف فوراً على المستقبل، ارتد إلى الحاضر بأن تقول لنفسك: "ما الأمور الإيجابية البناءة التي من الممكن أن أقوم بها الآن؟". إذا كان من المتعذر عليك الحصول على إجابات للأسئلة التي "تحتاج أن تعرف إجابتها"، فاتخذ خطوات بشأن ما تعرفه بالفعل، وما تستطيع القيام به.

إنك لست فقط في حاجة لئلا تعرف الإجابة عن هذه الأسئلة فوراً؛ بل ربما أيضاً أنك لست في حاجة لأن تكون في أي مكان بعينه في الوقت الراهن. فقد تجد أن القلق ينتابك بشأن الوصول في الموعد المحدد، على سبيل المثال. إنني عادة ما أشعر بالتسلي كلما قدت سيارتي على الطريق السريع فيتجاوزني أحدهم بسيارته بسرعة متجاوزاً السرعات القانونية. إلى أين يذهب هذا الشخص؟ ما الموعد الملح الذي ينتظره؟ ماذا من الممكن أن يحدث لو قاد سيارته بسرعة أقل؟

يعد براندون سائقاً عتياً يطيب له القيادة بأسرع ما يمكنه على الطريق السريع. ولا تستطيع زوجته أن تتحمل ركوب السيارة معه. يقول لي براندون إن إحساسه بالإلحاح على الطريق السريع قوي لدرجة أنه "لا يتحمل أن يبطئه أحد". فسألته عما يمثله له أن يتسبب أحدهم في إبطائه على الطريق، فقال: "هذا يشعرني كما لو كانوا يحولون بيني وبين الوصول إلى وجهتي". ولكن هل لن يصل إلى وجهته على الإطلاق؟ أو هل سينجم عن هذا فقط تأخير بسيط؟ لقد سألت براندون عما يعيب التأخر بالنسبة له. فأجابني قائلاً: "هذا مضيعة للوقت لا أتحملها".

ولم لا نضيع الوقت؟ فحتى لو أضعت ساعة بأكملها، فلازال هناك ٢٣ ساعة متبقية في اليوم، و ٣٦٤ يوماً أخرى في السنة. ماذا لو نظر براندون إلى مسألة تضييع الوقت على أنها هدف أساسي؛ أو ميزة؟ أو نظر إليها على أنها محتومة؟ إننا جميعاً نضيع الوقت.

لقد طلبت من براندون أن يجعل من "تضييع الوقت" جزءاً لا يتجزأ من جدول أعماله: "في كل يوم، وفي طريقك إلى العمل، أريدك أن تقود سيارتك بسرعة أبطأ من أبطأ سيارة على الطريق السريع. اكتشف ما يمكن أن يحدث إذا أضعت الوقت عمداً وقدت ببطء". ظن براندون في بداية الأمر أن هذه مهمة جنونية، ولكن بعد أن جربها لأسبوعين، أدرك أنه صار يشعر بمقدار أقل من الضغوط فيما يتعلق بالوصول في الموعد المحدد. وبعد ذلك بحثنا مسألة الوقوف في الطابور. لقد شعر براندون بأن الانتظار في الطابور هو شكل آخر من أشكال تضييع الوقت. ولذا كان واجبه المنزلي أن يذهب إلى المحال التجارية الضخمة ويبحث عن أطول الطوابير، ويقف في أحدها، وينتظر، ثم يغادر الطابور قبل دوره مباشرة. قال براندون إن هذه "مضيعة فظيعة للوقت"، ولكنه سرعان ما أدرك أن تضييع الوقت لم يكن له أية تبعات في واقع الأمر. فلم يحدث شيء، ولم تسء حالته.

تقبل الوقتية

قيمة الوقتية

ظن كارسون أن توتره وشدة أعصابه سيدومان للأبد. فقد كان الأمر بالنسبة له كما لو كانت هذه اللحظة مثلت له بقية الحياة؛ مفعمة بشدة بالمشاعر السيئة. ولم يستطع أن يتراجع عن هذه الصورة ويتخيل شعوره بعد ساعتين. إن خوف كارسون من المشاعر السلبية جعله يحاول اقتناص أي شعور سلبي بواسطة القلق. واقترحت عليه أن ينتهج استراتيجية مختلفة تجاه مشاعره. فقد يتقبل أن المشاعر السلبية حتمية، ولكنها أيضاً وقتية. وما من أحد يستطيع أن يحول دون استشعاره مشاعر سلبية، ولكن أجمل ما في الأمر أن كل المشاعر تمر إن آجلاً أو عاجلاً.

ما الشعور السلبي الذي يتمكن منك قبل أن ينتابك الشعور بالقلق؟ هل تشعر بالتوتر، بشدة الأعصاب، بالانزعاج؟ مهما كان الشعور الذي ينتابك، أراهنك أنه سيختفي في النهاية. إن المشاعر هي تجارب تتم في اللحظة الراهنة؛ وبين اللحظة والأخرى تتبدل مشاعرك. ما أفضل المشاعر التي انتابتك في الأسبوع المنصرم؟ مهما كان هذا الشعور، فقد تجاوزك هذا الشعور وانتهى. ولم يعد ينتابك الآن. هل أصبت من قبل بنوبة فزع؟ الأرجح أنك لم تصب بهذه النوبة في أثناء قراءتك الكتاب الذي بين أيدينا.

إذا كانت المشاعر وقتية، وعابرة، فما الداعي إذن للقلق بشأنها؟ تخيل أنك مستاء بشدة لأنك سمعت أن شريك حياتك سيهجرك. على الرغم من الفاجعة التي تشعر بها، إلا أن هذا الشعور أيضاً وقتي. إن الوقتية تمنحنا أملاً، ذلك أن المشاعر –وحالات القلق– عملية جارية في تغير مستمر. وهي مثل أوراق الشجر العائمة على صفحة الماء، أحياناً ما يبدو الماء كما لو كان ساكناً؛ وأحياناً أخرى تتحرك التيارات بسرعة شديدة. والمسألة رهينة بسرعة تدفق النهر. ولكنه يتدفق؛ وكذا تفعل هذه المشاعر.

راقب الوقتية

ينتاب القلق جوان بشأن فواتيرها. فقد سحبت أموالاً على المكشوف من حسابها الجاري، ولن تحصل على شيك أجر عمل آخر إلا بعد أيام قلائل. ولذا فهي تشعر بأنها مضغوطة، ومتوترة، وقلقة. لقد طلبت منها ألا تفعل أي شيء لساعة كاملة حيال هذه المشاعر، ثم تحاول أن تصف هذه المشاعر دون محاولة العبث بها أو تغييرها. وبينما وصفت جوان هذه المشاعر، لاحظت أن وطأتها تبدلت. على مدار هذه الساعة، خفت حدة استشعارها لهذه المشاعر. فهذه المشاعر لم تكن قوية للأبد.

من وسائل إثبات أن المشاعر السلبية لا تدوم للأبد هي اقتفاء أثر مشاعرك كل ساعة لمدة أسبوع وتدوينها في سجل الحالة المزاجية. لقد كانت جينيفر دائماً تعتقد أنها متوترة بشأن جو، على سبيل المثال. فطلبت منها أن تضع رسماً تخطيطياً لمشاعرها وتقتفي أثر كل ما تقوم به من فعل في كل ساعة من الأسبوع. ولدهشتها، فقد ندر تفكيرها في جو طالما أنها كانت منشغلة بعملها أغلب اليوم، وحتى عندما كانا معاً بالبيت، كانت تنشغل هي بأنشطتها الخاصة، أو تتواصل مع جو في جو مفعم بالسرور. ونتيجة لتقسيم مشاعرها، فقد صارت جينيفر أقل قلقاً بشأن شعورها بالتوتر (أو الغضب) أحياناً.

كل المشاعر مؤقتة. لمَ إذن نقوم بتوظيف القلق في محاولة لتغيير شيء سيتغير من تلقاء ذاته؟ تجاهل شعورك الآن، وراقبه وهو ينحسر تدريجياً.

قدّر كل لحظة حق قدرها

من الوسائل التي تساعدك على أن تبعد تفكيرك عن الوقت أن تعيش اللحظة الحالية وتقدرها حق قدرها. لقد سبق وتناولت التأمل الواعي في الفصل ٥، ولكنني أنتقل الآن إلى السيطرة على الوقت بواسطة استشعار ومعايشة اللحظة الحالية كما هي. ومما يدعو للسخرية أنك ستشعر بأن الأمور أقل خروجاً عن سيطرتك فيما يتعلق بالوقت إذا ما تخليت عن فكرة محاولة السيطرة على الوقت -وتخليت عن الإلحاح، والمستقبل (للحظة فقط)- وقدرت اللحظة الراهنة حق قدرها. لقد استقيت أفكار الانفصال اليقظ هذه -والتي يتراجع فيها عقلك وينفصل كي يستقر في اللحظة الراهنة- من أساليب التأمل المنتشر في جنوب شرق آسيا. وباستخدامك لهذا الأسلوب، يمكنك مراقبة، وملاحظة، وتوصيف مشاعرك بدلاً من أن تلتمس التخلص منها. وبدلاً من أن تقاوم مشاعرك، أو أحاسيسك، أو أفكارك، فإنك تتقبلها وتراقبها في اللحظة الراهنة. ولذا فأنت يقظ (واعٍ) ومنفصل (متقبل).

إن مشكلة القلق تكمن في أننا ننشغل بشدة وينصرف انتباهنا تجاه كافة الأمور التي نحاول أن نحكم سيطرتنا عليها. إننا نلاحظ شعورنا بعدم الارتياح أو التوتر، ونظن أننا في حاجة إلى تغيير هذا الشعور على الفور. ونصبح ملتصقين بأهدافنا التي تحتم علينا إنجاز كل الأمور ومحاولة

فرض سيطرتنا على كل شيء. ولكن باستخدام الانعزال اليقظ، ومعايشة اللحظة الراهنة بدلاً من التركيز على التعجيل بالمستقبل واستحضاره على الفور، يمكنك أن تتخلص من القلق الذي يثير فيك الإحساس بالإلحاح.

لنتخيل أنك حبيس الازدحام المروري. وتحدث نفسك قائلاً: "يجب أن أخرج من هنا على الفور!". إن إحساساً بالإلحاح يغلب عليك لدرجة أنك تشعر بوجوب تخلصك منه بالكلية. ولكن لنتخيل أنك تمارس التأمل الواعي وتقدر اللحظة حق قدرها. طالما أنك عاجز عن السيطرة على الازدحام المروري حولك، فإنك تسترخي في مقعدك وتراقب، وتخرج نفسك من إطار محاولة السيطرة على كل شيء. وعندما تتحول إلى العقل المراقب، المنعزل، فإنك لا تطلق الأحكام، ولا تضغط على نفسك، ولا تناضل، ولا تكافح، بل تلاحظ أن هناك سيارة خضراء، وأن السماء مليئة بالسحب، والسحب تغير من اتجاهها بتغير اتجاه الرياح. إنك تراقب وتنعزل، بيد أنك تعيش اللحظة بكل جوارحك. وأية أفكار من قبيل "الوصول في الوقت المحدد" تستبعد من تفكيرك؛ إذ إنك تكتفي بمعايشة اللحظة ومراقبة السيارات والسماء.

احرص على ممارسة التأمل الواعي عندما يطغى عليك إحساس بإلحاح وجوب حدوث شيء ما على الفور؛ كما لو كان هذا القطار يتقدم تجاهك دون أن تستطيع أن تحرك ساكناً للإفلات منه. تراجع عن حاجتك الملحة للسيطرة على الأمور وتغييرها، وقم بتوصيف استجابتك لها ببساطة بأدق تفاصيل أحاسيسك؛ على أن تبقى رهين اللحظة الراهنة. وركز على مكمن شعورك بالضغوط والحاجة الملحة. تراجع عنها وراقبها. وانظر إلى الضغوط وهي تتصاعد، وتصل إلى مرحلة الذروة، ثم تنحسر. واستخدم الاستعارات لتوصيفها؛ "إنها كالماء المتدفق عبري" أو "إنها كالإبرة التي تنخزني". حاول أن تصف لنفسك ما تراه وتشعر به. وبينما تعايش اللحظة الراهنة، لاحظ بداية لحظة جديدة ولاحظ أيضاً أنها تمر مثلها مثل السابقة لها. وبينما تتخلى عن السيطرة وتراقب كل لحظة، سيتقلص قلقك.

جمِّل اللحظة

إذا أسرتك اللحظة وشعرت أنها طاغية، ومدمرة، ومزعجة، ومؤلمة، فماذا يسعك أن تفعل؟ يمكنك تجميل اللحظة. فمهما كانت اللحظة التي تعيشها، اعلم أنه من الممكن تجميلها.

ما الذي يمكنك أن تفعله كي تجمل من اللحظة فوراً؟

اطرح على نفسك هذا السؤال: "ما الذي من الممكن أن يشعرك بشعور طيب في اللحظة الراهنة؟". ربما حمام الفقاعات، أو الاستماع إلى بعض الموسيقى، أو قراءة الشعر. يمكنك السيطرة على الوقت بواسطة البدء في اللحظة الراهنة. ضِع في تفاصيل اللحظة الراهنة؛ فيما تراه، وتشعر به، وتسمعه، وتشمه. اذهب للتمشية بالخارج وانظر حولك. فإذا كان هناك أشجار ومساحات

خضراء، فتفقدها عن كثب. لاحظ الأحجام والألوان المختلفة للأوراق. انظر للسماء، ولاحظ السحب. تشبث بهذه اللحظة الراهنة؛ مستغرقاً إذ تحسن من اللحظة.

إنك لم تعد تعيش في المستقبل، بل في اللحظة الراهنة التي لا تفتأ تتحسن. إنك لا تتحكم في المستقبل، ولكنك تستطيع أن تجعل هذه اللحظة أفضل مما هو مفترض. وبينما تعمل على تجميل اللحظة، يختفي شعورك بالقلق.

ضع قائمة بالوسائل التي تستطيع استخدامها لتجميل اللحظة الراهنة: التمشية، وممارسة هواية ما، ومداعبة حيوان أليف، ومشاهدة الصور الفوتوغرافية، ومشاهدة فيلم مفضل لديك.

أطل الوقت

إن حالات القلق التي تنتابك هي بمثابة هدف دقيق في وقت محدد في المستقبل. فبينما ينتابك القلق حيال شيء ما في المستقبل، فإنك تستهدف هدفاً يجعل بقية حياتك تتلاشى. وأي وقت خلاف ما تستهدفه، بما في ذلك اللحظة الراهنة، وكل اللحظات الماضية والمستقبلية، لم يعد له أية أهمية بالنسبة لك. إن الأمر يبدو كما لو كنت تركز بمنظار على نقطة واحدة، فيتلاشى باقي وجودك نتيجة لذلك.

كيف يمكنك أن تطيل الوقت بحيث تضع هذه اللحظة في منظور يجعلها تافهة؟ وإذا كانت تافهة، فما الداعي للقلق بشأنها؟ انظر إلى حياتك كما لو كانت مخططاً زمنياً. ما المساحة التي تشغلها هذه اللحظة؟ إنها تشغل نقطة واحدة؛ وهي ما لا يقارن بالمساحة التي تشغلها سنوات طفولتك، وبلوغك، ومراهقتك، ورشدك، والسنوات العديدة المتبقية في حياتك.

والآن، تفقد شعورك في فترات مختلفة من حياتك بحيث تطيل الوقت بما يتجاوز هذه اللحظة الوحيدة.

- كيف سيكون شعورك حيال هذا القلق بعد شهر؟ أو عام؟ أو خمسة أعوام؟
- ماذا ستفعل بعد خمس ساعات من الآن؟ أو في اليوم التالي؟ أو بعد غد؟
- ما كل الأحداث الإيجابية التي من الممكن أن تقع في الفترة ما بين الآن وآنذاك؟
- ما كل الأحداث الإيجابية التي من الممكن أن تقع في هذه اللحظة؟ أو في غضون شهر، أو سنة، أو في عشر سنوات؟

شعرت برايانا بالاستياء من جراء شجار بينها وبين رئيسها في العمل. ماذا سيكون شعور برايانا بعد مرور يومين؟ أو بعد شهر؟ أو بعد عام؟ لقد أقرت برايانا أنها من الأرجح أن تطرح هذه الفكرة جانباً في الأسبوع القادم. ما الذي يجعل برايانا تشعر بقدر أقل من الاستياء في غضون

أسبوع؟ لقد قالت إن حياتها مليئة بأشياء أخرى كثيرة بخلاف القليل من المناوشات بينها وبين رئيسها في العمل، ثم أضافت بقولها: "إنني دائماً ما أتجاوز الموقف". وإذا كنت تتجاوز الموقف دائماً، فلابد إذن وأن هناك أسباباً وجيهة وراء تجاوزك إياه. على سبيل المثال، تتجاوز برايانا الموقف لأن لديها أشياء أخرى تشغل تفكيرها؛ عملها، وأصدقاؤها، ومواعيدها، وأفلامها، وناديها الصحي، ورحلاتها، ونومها. إنها دائماً ما تتجاوز هذه المواقف لأن الأحداث تطغى على قلقها وتضع الأمور في منظورها السليم.

لننظر إلى إلفين الذي ينتابه القلق بشأن استثماراته المتدهورة. إنه يبدو في الوقت الراهن مهووساً بشأن احتمال خسارته أمواله، ويتصور وقوع كارثة في المستقبل. ولكن عندما رأيته في المرة التالية -في الأسبوع التالي- كان يتحدث حول تمضيته وقتاً ممتعاً مع زوجته، وطهي العشاء بالبيت. إن الأحداث الجارية تطغى تدريجياً، والتركيز ضيق الأفق على القلق يتلاشى تدريجياً.

تخيل أنك دلفت إلى آلة الزمن. وانتقل إلى المستقبل لأسبوع، أو أسبوعين، أو شهر، أو سنة، وستكتشف أن أغلب ما ينتابك القلق بشأنه اليوم سيبدو تافهاً عندما تنظر إليه من المستقبل. وهذا أسلوب توجيهي رائع ذلك لأنه يطلعنا على أن الكثير من الأشياء التي تسيؤنا الآن يتكشف لنا بمرور الوقت أنها غير ذات أهمية.

ضع خططاً للوقت

كثير منا يصعب عليهم تحري الواقعية فيما يتعلق بوضع جدول الأعمال. فقد تدلف إلى قاعة الاجتماعات مسرعاً بسبب تأخرك بضع دقائق منزعجاً بسبب ضغوط تأخرك عن موعد الحضور. وعلى الرغم من أن حضورك في الوقت المحدد بالضبط قد لا يشكل فارقاً، إلا أن الضغوط الناشئة عن العجز عن القدوم في الوقت المحدد تتحول إلى مصدر آخر من مصادر الضغط والقلق. لقد كان باتريك يتأخر دائماً عن اجتماعاتي به؛ بعشر دقائق فحسب. وكان يصل غارقاً في عرقه، ويتقدم باعتذاره لي، ويستغرقه الموقف بضع دقائق حتى يستقر في مقعده. واكتشفت أن زوجته على نفس هذه الشاكلة أيضاً عموماً. فقد كانت دائمة التأخر بمقدار بسيط. وفحصنا معاً مصدر هذا الضغط الزمني الذي يتعرض له، وتكشفت لنا بضعة أشياء كانت السبب وراء قلقه وشعوره بأنه مضغوط، منها ميله إلى ضغط جدول أعماله بشكل مفرط، وإرجاؤه الأمور، وخطؤه في تقدير الوقت الذي تستغرقه، وتوقعاته بسير الأحداث بسلاسة وفعالية بقدر الإمكان. ولكن الأمور لا تسير بهذه السلاسة أبداً، ولذا فقد كانت أية شائبة غير متوقعة تعوقه عن التقدم وتؤخره عن الوفاء بجدول أعماله.

واستقر رأينا على أن نحكم سيطرتنا على الوقت بواسطة الخطوات الخمس التالية:

١. قم بوضع خطة زمنية.
٢. أعط نفسك الوقت الكافي.
٣. تتبع الجوانب الإيجابية.
٤. تعلم كيف ترفض.
٥. استغل وقت الآخرين.

لنلقِ نظرة على آلية عمل هذه الخطوات:

١. قم بوضع خطة زمنية

لم يستخدم باتريك أي منظم شخصي لسرد كافة الأشياء التي يجب أن يقوم بها، وتوقيت تنفيذها. وأفضل ما جاء به أن احتفظ بقائمة بالأشياء التي سيقوم بها؛ دون أي جدول زمني للقيام بها. وتضمنت الخطة الزمنية توقيت الاستيقاظ، وتناول الإفطار، والاغتسال، ومشاهدة الأخبار، والذهاب إلى العمل في متسع من الوقت، وتنظيم الأمور. ولقد خصصنا له أيضاً وقتاً للاسترخاء، والتردد على النادي الصحي ثلاث مرات أسبوعياً، وتمضية وقت مع زوجته وابنه، ومشاهدة التليفزيون. وكلما شعر بأنه مغرق بالأعمال، كنا ننظر إلى خطته الزمنية ونقوم بجدولة بعض أعماله. وأنعمنا النظر في أنشطته غير الإلزامية التي استنفدت وقته، واكتشفنا أن على رأسها تصفح شبكة الإنترنت. ولذا فقد صارت قاعدته الأساسية بعدها: "يجب أن أنتهي من العمل الذي يستغرق القيام به ثلاث ساعات قبل أن أمضي ١٥ دقيقة في تصفح الإنترنت". وهذه القاعدة كانت كفيلة بأن تتيح له مزيداً من الوقت والسيطرة.

٢. أعط نفسك الوقت الكافي

لقد أخطأ باتريك دائماً في تقدير الوقت الذي تستغرقه الأمور. وهذا مرجعه إلى حد ما للوهم الذي كان يسيطر عليه بأن كل الأمور ستسير بسلاسة بقدر الإمكان؛ وبطبيعة الحال ظهرت دائماً مشاكل لم تكن في الحسبان استنفدت الوقت. والسبب الآخر وراء خطأ باتريك في تقدير وقت الأمور هو أنه كان يقدر للأمور وقتاً أطول مما تستحقه. لقد كان باتريك ميالاً للسعي رواء الكمال وكان يعاني من مشكلة في تحديد الأولويات فيما يتعلق بالوقت الذي يستحقه كل نشاط. لقد كان أول ما فعلناه أن نثبت أنه يخطئ في تقدير الوقت اللازم للسفر، والوقت اللازم لتنفيذ مشاريع عمل بعينها. وثانياً، فقد عملنا على تحديد أولويات الأشياء بحسب درجة أهميتها. وثالثاً، خطط باتريك لإتاحة وقت كافٍ لنفسه بواسطة البدء في إنجاز أعماله قبل موعد بدئها ومحاولة الانتهاء منها قبل الموعد المحدد لانتهائها. إن إعطاء باتريك نفسه مزيداً من الوقت كان جزءاً من حاجته لتقبل حدوده وإدراك أنه لن يستطيع إنجاز كل الأمور المنوطة به على أفضل ما يكون في أقصر وقت ممكن.

٣. تتبع الجوانب الإيجابية

إن جزءاً من الضغوط الزمنية والقلق الذي يعاني منه باتريك يرجع إلى تركيزه بصفة دائمة على العمل الذي لم ينته منه بعد. فقد كان من النادر أن يستعرض ما أنجزه ويقر به. لقد طلبت من باتريك أن يحتفظ بقائمة يومية بالأنشطة التي قام بها، ويقوم بفحص هذه القائمة يومياً على سبيل نسب الفضل إلى نفسه على إنجازاته. وامتثل باتريك في الأسبوعين الأولين وعاد إلي وهو في منتهى السعادة وصار يشعر بقدر أقل من الضغوط: "إنني لم أدرك أبداً كم الأعمال التي كنت أنجزها. وكان القلق ينتابني دائماً من أنني كسول بعض الشيء لأنني كنت أركز تفكيري دائماً على فكرة أنني لم أنجز كل ما هو منوط بي". إن تتبعك لسلوكك قد يساعدك على إدراك حقيقة أنك تستغل معظم وقتك فعلاً بصورة فعالة. ومن الممكن أيضاً أن يكشف لك تتبعك لسلوكك عن العكس (أي كيف أنك لا تستغل وقتك بصورة فعالة)، فتستطيع حينها وضع خطة زمنية تفلح معك.

٤. تعلم كيف ترفض

كثير من الأشخاص الذين يعانون من القلق يتمتعون بضمير حي إلى درجة مفرطة حتى إنهم لا يستطيعون رفض أي طلب أو فرصة للقيام بمزيد من الأعمال. وباتريك لم يكن استثناء لهذه القاعدة. فلأنه كان مجتهداً بشدة، كان يسعى للاضطلاع بمزيد من الأعمال. فقد كان القلق ينتابه من احتمال أن يظن زملاؤه أنه ليس مثالياً، ولذا كان يوافق دائماً متى طلب منه أحدهم أن يقوم بمزيد من الأعمال. لقد قمنا ببحث مساوئ ومزايا رفض القيام بمزيد من الأعمال بالنسبة له. ومن بين المساوئ، بحسب ظنه، أنه سيخذل رئيسه في العمل. ففحصنا كافة المهام الفعالة التي كان يقوم بها، واحتمال إمكانية قيامه بمزيد من الأعمال في الوقت المحدد إذا كان العمل المنوط به أقل من العادي. قرر باتريك أن يخاطر ويبدأ في رفض طلبات زملائه القيام بمزيد من الأعمال التي لم تكن ضرورية حقيقةً، والأعمال التي في استطاعة الآخرين القيام بها. ولقد ساعده هذا القرار بشدة.

٥. استغل وقت الآخرين

من وسائل الرفض الأخرى التي يستطيع باتريك أن يستعين بها هي تفويض غيره للقيام بالأعمال. لقد كان هذا أمراً شاقاً بدايةً لأنه ظن أنه يستطيع القيام بعمل أفضل في الأعم الأغلب من زملائه وغيرهم من العاملين. ولكنه أدرك فوائد التفويض. فقد صار في إمكانه، على سبيل المثال، التركيز على الأنشطة التي تتسق ومواهبه الخاصة. وبعد شهرين، ساعده هذا الحل على الحد من ضغوطه أكثر وأكثر؛ إذ كان يتعلم كيف يرفض القيام بمزيد من الأعمال بنفسه، وكيف يوافق على السماح للآخرين بالقيام بالأعمال المنوطة بهم ومد يد المساعدة.

تلخيص

إن القلق في أغلب الأحيان يرجع إلى حدث سيقع في المستقبل. ولذا، فإن مفهومك للوقت يعد جزءاً حيوياً من شعورك بالقلق. فإذا كنت تعتقد أن الوقت ليس كافياً، فسينتابك القلق من أنك لن تستطيع أن تتعامل من الأحداث التي يمكن أن تقع. إن هذه الخطوة السابعة في التعامل مع القلق تعد جزءاً حيوياً من السيطرة على أمور حياتك. إذا كنت تشعر أن الوقت يفرض سيطرته عليك، فاعلم أنك ستشعر دائماً بأنك مضغوط باستمرار بسبب رغبتك في التعامل مع كل ما يمكن أن يحدث في المستقبل، والانتهاء منه على الفور. ونتيجة هذا السعي وراء حلول فورية، ستشعر بأنك غارق حتى أذنيك.

لكن ماذا لو انسحبت من المشهد بعيداً ووضعت الوقت في منظوره السليم؟ يمكنك إبطاء شعورك بالأحداث الوشيكة بواسطة الإعراض عن التفكير في الوقت، والتركيز على اللحظة الراهنة، وتجميل هذه اللحظة، والتأمل الواعي بغية الوعي بتجربتك الراهنة. وبمجرد أن تنسحب من المشهد، وتستشعر اللحظة الحالية، سيتبدد قلقك حيال المستقبل الذي يتحرك بسرعة تجاهك.

إن إطالة الوقت تسمح لك بالنظر إلى الأشياء من منظور آلاف الأحداث، لا النظر إلى باعث القلق الوحيد الكائن في نقطة واحدة في الزمن. وتسمح لك إطالة الوقت بالابتعاد عن باعث القلق بما يسمح لك بوضع نقطة في التتابع الزمني في سياق تجربة حياتك الماضية والمستقبلية.

وأخيراً، سيساعدك وضع خطة زمنية للمستقبل على الشعور بقدر أكبر من السيطرة على الأمور، لا سيما إذا قمت بتحديد أولويات الأمور التي يجب القيام بها، والتزمت بالمهمة الراهنة، وتجنبت الإرجاء. ويعني وضع خطة زمنية أيضاً تعلم الرفض وتحري الواقعية فيما يتعلق بحدود قدراتك. إن الأمور لن تسير بفعالية من تلقاء نفسها، لذا ضع خطة لها.

يمكنك أن تكسب الوقت لصالحك إن استطعت أن تنسحب من المشهد وتنظر إليه في سياق خط زمني ممتد يطول ما قبل وما بعد شعورك بالقلق. وتكمن الفكرة في الحيلولة دون حصرك في نقطة زمنية محددة (ألا وهي قلقك) التي هي لحظة واحدة في سلسلة لا نهاية لها من اللحظات.

ضع في اعتبارك التالي

- تخلص من عامل الإلحاح.
- جمّل اللحظة.
- تقبل الوقتية.
- أطل الوقت.
- قدر كل لحظة حق قدرها.
- ضع خططاً زمنية.

الجزء ٣

حالات قلق خاصة وكيفية التعامل معها

١١

حالات قلق اجتماعية: ماذا لو لم أكن محبوباً؟

إذا كنت تخشى من التقييم السلبي، إذن فأنت تقلق بشأن رأي الآخرين فيك. وينتابك القلق بسبب احتمال تركك انطباعاً سيئاً لدى الآخرين، أو تفوهك بأشياء غير لائقة، ومن ثم ستنتقد وتنبذ. وتؤثر مخاوفك بالسلب على صداقاتك، وعلاقاتك في العمل ومن الممكن أن تفضي إلى عدد من المشاكل؛ مثل العجز عن التقرب إلى الأشخاص الذين تود لقاءهم، وقصور القدرة على تأكيد الذات، والتوتر بشأن خوض الاختبارات أو غير ذلك من وسائل التقييم، والتوتر بشأن العلاقات الحميمية الذي قد يؤدي إلى العجز عن ممارسة هذه العلاقات، وقصور التطور الوظيفي، والعجز عن تلبية رغباتك الأساسية في العمل أو في علاقاتك، والاعتماد المتزايد على المشروبات المسكرة أو المخدرات بغية الشعور بالارتياح عندما تكون بصحبة الآخرين، والغضب المكبوت بسبب عدم تلبية حاجاتك، والاكتئاب.

ما الخوف من التقييم السلبي؟

إذا كنت تخشى التقييم السلبي، فستصادق على التصريحات التالية الخاصة بمقياس الخوف من التقييم السلبي:

- إنني أشعر بالتوتر والعصبية إذا نما إلى علمي أن أحدهم يقيمني.
- إنني أشعر بالاستياء الشديد متى ارتكبت خطأً اجتماعياً.
- إذا كان أحدهم بصدد تقييمي، أميل دائماً لتوقع أسوأ الفروض.
- إنني أقلق دائماً من النطق بالشيء غير اللائق أو الإقدام على أفعال غير لائقة.

إنك تعتقد أنه من المحتمل أن يتعامل معك الآخرون بانتقاد، وتشعر بأن الآخرين يراقبون أفعالك، وتبني احترامك لذاتك بناء على رأي الآخرين فيك. ونتيجة لذلك، فإنك شديد الحساسية تجاه أدائك، وينتابك القلق بشأن ارتكاب أخطاء تكون موضع نقد الآخرين.

المعايير الساعية للكمال والتركيز على الذات

من المحتمل أنك ترصد لنفسك معايير ساعية للكمال عندما تكون بصحبة الآخرين؛ وربما أن القلق ينتابك بشأن الوقوع في الخطأ وتعتنق فكرة أن أداءك ستشوبه العيوب بصفة عامة. وربما أنك تنهمك بقدر أكبر في التفكير المرتكز على الذات في حضور الآخرين؛ فتركز أفكارك وانتباهك على أحاسيسك الداخلية الخاصة (معدل توترك، أو نبضات قلبك، أو أفكارك المتسارعة، على سبيل المثال). وربما يصل بك الأمر حتى للمبالغة في الطريقة التي ينظر أو يفكر بها الآخرون فيك، وربما تظن أن الآخرين نزاعون للانتقاد. وبالتالي، سيتدنى احترامك لذاتك، ومن المستبعد أن تتقبل الاستحسان على عملك متى برعت فيه. والواقع أنك من الممكن أن تظن نفسك مدعياً سينكشف أمره عندما يتعرف عليك الآخرون بشكل أفضل.

الجوانب المختلفة لشخصيتك

ربما أنك لا تميز أو تفرق بين الجوانب المتعددة لشخصيتك، ولا تدرك أن هناك العديد من المكونات التي تتألف منها شخصيتك. فإذا كنت شديد القلق بشأن استحسان الآخرين، فربما تشعر بأن احترامك لذاتك يتحدد بفعل تفاعل محدد. يزعم العالم النفساني كينيث جيرجين أننا نملك "أنفساً عديدة" يتباين فيها شعورنا بأنفسنا في مختلف المواقف والأدوار الاجتماعية التي نلعبها. وكما تكشف لنا، فإن أفضل منبئ حول شعورك بنفسك هو مدى تقييمك لجاذبيتك الجسدية. وربما أنه بسبب هذا الاهتمام المفرط بالمظهر، فإن الاهتمام باستحسان الآخرين يعد عاملاً أساسياً في حالات القلق التي تنتابنا؛ على الرغم من أنه قليل هم الذين يتحرون الموضوعية فيما يتعلق بمظهرهم.

إن الأطفال الذين نشئوا في جو عائلي مشمول بالروابط الآمنة أميل من غيرهم للنظر إلى أنفسهم من منظورات مختلفة وتقبل شخصياتهم. لقد اكتشفت العالمة النفسانية سوزان هارتر أن أقران

الطفل يحددون شعوره حيال مظهره، ومدى شهرته بينهم، وكفاءته الرياضية، فيما يؤثر الآباء والأمهات على شعور الأطفال حيال قدراتهم الدراسية وسلوكهم (على سبيل المثال، "القيام بالأمر السليم"). إذا كنا نملك أنفساً مختلفة، يمكن النظر إلى استحسان سلوك ما في موقف ما من منطلق أنه "مقسم"؛ فهو ليس الصورة الكاملة التي تمثلنا.

احترام الذات الذي يفتقر للواقعية والمرونة

قد ينبع خوفك من التقييم السلبي أيضاً من حقيقة أن احترامك لذاتك مشوب بعدم المرونة والخيال. إن أحد معالم الاستقرار العاطفي هو التحلي باحترام واقعي للذات حتى في سياق قدر من الاستنكار. وإنني لأشدد على احترام الذات الواقعي طالما أنك في حاجة إلى التعرف على مكمن مسئولياتك أو مشاكلك. ولن تفلح محاولاتك في إقناع نفسك بأنك رائع وناجح، طالما أنه من الممكن أن تفوتك فرصة الاستفادة من الملاحظات الموجهة إليك لتحسين قدراتك بغية الانسجام مع الآخرين وتحقيق أهدافك.

إن احترام الذات المغالي في الخيال قد يمثل مشكلة كبيرة بالمثل كما الحال مع احترام الذات المغالي في التدني. فالشخص الذي يغالي في الاعتداد بنفسه لا يدرك أنه يواصل الوقوع في نفس الأخطاء؛ فهو لا يتعلم من تجاربه. وعلاوة على ذلك، فقد يفضي الاعتداد بالذات المفرط إلى العجز عن إدراك وتقبل حدودك، مما يؤدي بك إلى الاضطلاع بمهام أكبر من قدراتك الحقيقية. وهذا من شأنه زيادة احتمالات إثقال كاهلك بالمهام أو تعرضك للفشل. على سبيل المثال، جاءني رجل ظل يبعد الآخرين عنه، وفوجئ عندما أشرت إليه أن سلوكه هذا فاشل وأنه لم يكن يعالج معلومات فشله. ولأن والديه ركزا بشدة على الثناء على سلوكه بشكل مفرط والتسامح مع سلوكه المنفر اجتماعياً، فقد تمكن من تغريب كل من حوله عنه. لقد كانت عملية إصلاح اعتداده المفرط غير المبرر بذاته بشأن سلوكه الاجتماعي مفيدة جداً حقاً طالما أنها سمحت له بتعديل سلوك فاسد.

إن المرونة في تصورك لذاتك والقدرة على استغلال الملاحظات التقويمية الموجهة إليك تسمح لك بأن تكون أكثر قدرة على التكيف. عندما يتحلى المرء بتصور للذات أكثر مرونة، فسيتمكن من استغلال الاستنكار كمعلومات يستفاد منها. وهذا يعني أنه إذا استنكر أحدهم قولك أو فعلك، يمكنك أن تستخدم هذا الاستنكار كمعلومة حول شيء من الممكن تغييره في المستقبل. وأيضاً بواسطة إدراكك السياقات والأبعاد المتعددة لنفسك، يمكنك أن تتعلم كيف تحد من الملاحظات السلبية الموجهة إليك إن لم تكن متسقة مع معلوماتك الإيجابية عن نفسك. وهذا هو حقاً ما يستطيع المرء أن يفعله متى كان يتحلى باحترام شديد لذاته. فهو يدرك أن بعض سلوكه السلبي من الممكن النظر إليه في سياق العديد من سلوكياته الإيجابية المتنوعة.

الأساليب غير المناسبة للتكيف مع الخوف من التقييم السلبي

من المحتمل أنك تقوم بتوظيف سلوكيات الأمان لكي تجعلك تشعر بقدر أقل من التوتر في حضرة الآخرين. وهذه السلوكيات مدفوعة بالتفكير الوهمي: "يمكنني أن أمنع نفسي من إبداء توتري أمام الآخرين بواسطة سلوكي هذه السلوكيات". وتتضمن أمثلة سلوكيات الأمان الإطباق على الأيدي بقوة (كي لا يراها الآخرون وهي تهتز)، والكلام بهدوء (كي لا تلفت انتباه من حولك)، والإفراط في الإعداد (كي لا يفرغ عقلك من الأفكار على حين غرة). وربما أنك تتجنب ابتداء المحادثات أو التعبير عن رأيك الشخصي، والبحث عن دلائل الاستنكار كي يتسنى لك الانسحاب مبكراً، ومسايرة الأشخاص الذين لا تتفق معهم في الرأي، وتجنب التصريح بمكنون صدرك، وشرب الخمر قبل لقاء الآخرين.

بعض الناس يتسمون بخصلة من خصال الشخصية العامة تعرف بالشخصية الاجتنابية. وهذه الشخصية تتسم بتدني احترام الذات، والحساسية تجاه النبذ أو تقييم الآخرين، والخوف من التواصل مع الناس إلا إذا كان هناك ما يضمن أنهم لن يقابلوا هذه الشخصية بالاستنكار. وقد يكون لدى هؤلاء الأشخاص الذين يتسمون بهذه الشخصية صديق أو صديقان على الأكثر، بيد أنهم عادة ما يشكون من الوحدة. فهم يهربون إلى عالمهم الخيالي، وينجذبون تجاه الأنشطة الانعزالية حيث يتجنبون النبذ والرفض. والنساء اللاتي يتسمن بهذه الشخصية من الأرجح أن يتجنبن العلاقات الحميمة طالما أنهن يخشين النبذ. أو عندما يقمن علاقات من هذا النوع لا يبدو أنها تفلح، فإنهن يترددن في التأكيد على حقوقهن خشية النقد واستصعاباً للعثور على علاقة أخرى.

خمس خطوات للتغلب على الخوف من التقييم السلبي

ينتاب ويندي القلق من الظهور بمظهر ممل وأخرق في الحفلات. وهي تعتقد أنها لا تبدو على قدر الجمال الذي يتمتع به بعض الحضور من النساء لأنها لاحظت أن بعض التجاعيد قد علت وجهها. ولذا فهي عادة ما تجلس في الجزء الأكثر ظلمة في الغرفة، ونادراً ما تبادر ببدء محادثة. وقبل أن تذهب لحضور أي حفل، ينتابها القلق بشأن زينتها، وشعرها، وما ستقوله، ومن ستقابله، واستجابة الآخرين لها. وتحاول أن تتمرن على حوار بسيط -"مرحباً، اسمي ويندي. ما اسمك؟"- ولكنها تعتقد أن هذا الحوار سيبدو متحجراً وزائفاً. وتخشى ويندي من أن تهتز يداها عندما تمسك بكأس، ولذا فهي تحكم قبضتها على الكأس بقدر أكبر؛ إلا أن يديها مع ذلك لا تتوقفان عن الارتعاش. إنها تقلق من أن يرى الآخرون يديها وهما تهتزان، فيستنبطون أنها شخصية متوترة عصبياً. ماذا يسعها أن تفعل حيال مخاوفها من تقييم الآخرين السلبي لها؟

لنلقِ نظرة على برنامجنا المؤلف من سبع خطوات.

الخطوة الأولى: تعرف على القلق المثمر والقلق العقيم

ما مساوئ ومزايا هذه المخاوف؟

تعتقد ويندي أن قلقها بشأن هذه الأشياء من شأنه إعدادها لأسوأ الفروض؛ إذ يمكنها وبسرعة ملاحظة تجهم الآخرين تجاهها بما يسمح لها بمغادرة الحفل. وهي تعتقد أيضاً أن قلقها سيحفزها لبذل قصارى جهدها لكي تبدو شخصية ممتعة وجذابة. أما مساوئ هذا السلوك هي أنها تخشى الذهاب إلى الحفلات، وتشعر بأنها لا تتصرف على سجيتها، وينتهي بها الأمر لتشريح سلوكياتها بعد الحفل. وتنتهي ويندي إلى أنها قد تشعر بتحسن إذا ما تقلصت بواعث قلقها، بيد أنها لازالت قلقة بشأن التخلي عن حرصها وحذرها.

هل هناك أي دليل يؤيد فكرة أن قلقك كان مفيداً بأي شكل من الأشكال؟

لقد مارست ويندي هذه السلوكيات لسنوات. ولكنها لا ترى أي مؤشر يدلل على جدواها؛ على أنها صارت قادرة على التصرف بشكل أفضل في الحفلات، أو أن الناس يستجيبون بشكل أفضل عندما تسلك هذا السلوك. ولكن، لأنها لم تحاول أبداً أن تضع حداً للقلق الذي يصيبها، لا يسعها أن تدري حقاً.

ما حالات القلق المثمرة والعقيمة التي تصيبك؟

إن حالات قلقها المثمرة تتمثل في الأشياء التي يمكنها أن تقوم بها على الفور، مثل التزين، والذهاب للحفل، والحديث إلى الآخرين. أما حالات القلق العقيمة فهي التي لا تستطيع السيطرة عليها وتنطوي على الفرضيات (ماذا لو)، مثل شعور الآخرين تجاهها. وهي أيضاً تقلق بشأن أسئلة لا إجابة شافية لها ("ماذا سيفكر فلان؟")، وتفاعل متسلسل من الأحداث المستبعدة ("إذا لم أرق لأحدهم، فسيطلع أصدقاءه على رأيه هذا وسيظن الجميع أنني فاشلة"). لقد استقر رأي ويندي على أنها ستشعر بتحسن شديد إذا ما تقلص حجم القلق الذي تعاني منه. ولذا، سننتقل للخطوة الثانية.

الخطوة الثانية: تقبل الواقع والتزم بالتغيير

تفكر في كافة الأمور التي لا تتقبلها ويندي؛ مظهرها، وتوترها، ورأي الآخرين فيها، والشك الذي يشوب الموقف، وحدود قدرتها على التأثير في الآخرين. واستقر رأينا على أنها في حاجة إلى ممارسة التقبل والالتزام.

راقب نفسك

لقد طلبت من ويندي ببساطة أن تراقب أفكارها ومشاعرها: "إنني ألاحظ أنني دائماً تراودني فكرة أن مظهري ليس بالجمال الذي أبغيه" و"ألاحظ أن قلبي ينبض بسرعة". واقترحت عليها أن

أفكارها ما هي إلا أحاسيس داخلية لا تتنبأ بالواقع. فالأفكار ما هي إلا أفكار؛ فهي لا تتساوى بالحفل.

صف ما تراه أمامك

لقد طلبت منها أن تركز فيما تراه أمامها كلما حضرت حفلاً. وعليه، فعندما حضرت الحفل التالي، مارست النظر إلى الأشياء من حولها وشرعت في وصفها لنفسها. لقد كان هدفي أن أجعلها تلاحظ وتصف الرجال الموجودين في نفس الغرفة؛ ملبسهم، وألوان شعرهم، وأعينهم، وموقعهم في الغرفة: "أرى رجلاً بالقرب من النافذة يتحدث لأحدهم. إنه يرتدي قميصاً أزرق وله عينان بنيتان". ولقد كان هذا كفيلاً بصرف انتباهها عن نفسها وتوجيهه للنظر للآخرين.

تعليق الحكم

لقد كانت ويندي في حاجة إلى الحد من إطلاق الأحكام على نفسها ومظهرها وأفعالها في الحفلات. وقررنا أن نركز على تقبل وتوصيف ما هو موجود، بدلاً من وسم نفسها بالقبح والخرق، أو الاعتقاد بأنها يجب أن تكون أقل توتراً في الحفلات. لقد كان تعليق الأحكام أمراً شاقاً عليها، بيد أنها تمكنت من التركيز على ملاحظة الناس من حولها، ومراقبة أفكارها دون أن تشعر بأنها في حاجة إلى جعل نفسها أقل توتراً أو أكثر جاذبية.

أخرج نفسك من الصورة

لقد اقترحت على ويندي أن كل فرد من الحضور في الحفل له "حقيقته" الخاصة به؛ وأعني روايته الخاصة ومنظوره الخاص. فالناس لم يحضروا الحفل بسببها أو رغم أنفها. فإذا نظر أحدهم تجاهها بشكل معين، أو قال شيئاً ما، فما بدر منه يرتبط بشخصه أكثر مما يرتبط بشخصها هي. لقد طلبت منها أن ترى الحفل من منظور خمسة أشخاص آخرين في الحفل: "كيف سيرى الشخص الواقف بجوار النافذة الأمور؟ ما روايته؟". وبينما حولت ويندي تركيزها تجاه الآخرين ونظرتهم للأمور، بدأت تشعر بأنها لم تعد مركز اهتمام الآخرين؛ وتقلص القلق الذي كان يستبد بها.

تلاشَ لكي ترى الواقع

لقد اقترحت عليها أن تتخيل نفسها غير موجودة أصلاً في الحفل؛ وأنها تشاهد الحفل في التليفزيون. لقد اختفت من الصورة. ولأنها تلاشت، لا يستطيع أحد أن يراها أو يطلق الأحكام عليها. وبينما شاهدت الحفل من هذا المنظور الانعزالي، صارت أقل حساسية تجاه الآخرين.

تقبل المشاكل العصية على الحل

لقد استقر رأينا على أنها لا تستطيع أن تحل مشكلة الظهور بمظهر جذاب في أعين الجميع أو مشكلة إعجاب الجميع بها. واقترحت عليها أن تجرب الاستسلام للفشل فيما يتعلق بهاتين المشكلتين، طالما أن كل ما يتعلق بهما "ميئوس منه". وقلت لها إنه لو أن هاتين المشكلتين "ميئوس منهما"، فربما أمكننا النظر إليهما كما لو لم تكونا مشكلتين من الأساس؛ وربما أنهما ببساطة واقع لا نستطيع إدراكه.

تعرف على ما لا تستطيع الجزم به قط

لقد فحصنا الأمور التي يستحيل أن تجزم بها؛ وهي مدى انجذاب أحدهم إليها، وآراء الآخرين فيها، وما إذا كان من الممكن أن تنتشر الشائعات حول توترها. واقترحت عليها أن تتخلى عن الأمور التي يتعذر الجزم بها كي يمكنها التركيز على ملاحظة الآخرين والإنصات لهم. فالمرء يستطيع الجزم بما يسمعه؛ ولكنه يعجز عن الجزم بآراء الآخرين التي تدور بأذهانهم أو مشاعرهم الدفينة إلا إذا سمعها.

مارس تمرين الصور الانفعالية

طالما أن ويندي كانت قلقة على الدوام بشأن كافة الإجراءات التي كانت في حاجة إلى اتخاذها لكي تحول دون أن تتعرض للنبذ، فقد طلبت منها تطوير مجموعة جلية ومفصلة من الصور الذهنية الحية التي تتناول قصة تعرضها للنبذ كلية. وتحولت هذه إلى قصة –مدعمة بالصور الذهنية الحية– عن الآخرين وهم يسخرون منها قائلين إنها تبدو سخيفة، وعجوزاً، وقبيحة. وطلبت من ويندي تكرار هذه الصور الذهنية لعشرين دقيقة يومياً. وإذ امتثلت لطلبي، صارت هذه الصور مملة؛ بل حتى صار من الصعب عليها أن تحتفظ بها في ذهنها. وقالت لي: "لقد أدركت أن هذا من المستحيل أن يحدث. ولذا، اتضح لي أنني كنت أقلق بشأن شيء يصعب عليّ تخيل وقوعه من الأساس".

أغرق نفسك في الشك

لقد اقترحت على ويندي أنه حتى ولو كانت الصور تبدو غير مستساغة، إلا أن كل شيء محتمل؛ وأنها كانت تقلق لكي تحد من هذه الاحتمالات. ولذا، فقد طلبت منها أن تغمر نفسها ولمدة عشرين دقيقة يومياً بالعبارة التالية: "من المحتمل دائماً أن أبدو بلهاء تماماً، وأن أتعرض لإهانة ونبذ الآخرين". وصارت هذه العبارة أيضاً مملة وساعدت على الحد من قلقها.

التزم بالحاضر

بما أن بواعث قلق ويندي كانت كلها تصورات لأحداث سيئة لم تحدث قط، فقد اقترحت عليها أن تمضي أكبر قدر ممكن من وقتها في الحاضر أثناء وجودها بالحفلات. فإذا لاحظت أنها تشعر بالقلق، يجب أن تركز انتباهها على شيء جارٍ يمكنها أن تراه بعينيها وتسمعه بأذنيها.

التزم بالتغير

لقد كان على ويندي، كي تغير من نمط قلقها، أن تلتزم بالقيام بعكس ما كانت تقوم به. ولقد طلبت منها أن تختار؛ ما الذي تريده، وما الذي يتطلبه الأمر للوصول إليه، وهل هي على استعداد للالتزام؟ واستقر رأيها على أنها تود الذهاب إلى الحفلات، ولقاء الآخرين، وتعلم كيفية التصرف على سجيتها بشكل أكبر. ولكي يتحقق لها هذا، سيتحتم عليها القيام بأمور لم تكن تريد القيام بها؛ في وقت لم تكن تشعر فيه بالاستعداد.

استغل عدم الكمال الناجح

لقد كان على ويندي، كجزء من التزامها بالتغير، أن تتقبل انعدام الكمال؛ الذي تضمن عدم ظهورها بالمظهر المثالي، وعدم اتسامها بالإثارة، والشعور بالتوتر، وحتى الظهور بمظهر ممل. وأدركت أنها لو انتظرت الظروف المثالية لكي تتغير، فهي لن تتغير أبداً. فانعدام الكمال هو الطريق إلى الشفاء.

مارس المشقة البناءة

وأخيراً، فقد أدركت ويندي أن الالتزام بالتغير يستلزم تقبل المشقة التي تنطوي عليه مواجهة مخاوفها. والمشقة ستمثل نوعاً من الاستثمار؛ وسيلة لغاية، إذ كانت على استعداد لتحمل مشقة عدم الجزم بما سيحدث إذا ذهبت إلى الحفل وبادرت الآخرين بالحديث دون أن تتبع خطتها التي ترسمها لنفسها دائماً.

الخطوة الثالثة: تحد تفكيرك المشوب بالقلق

تتبع بواعث قلقك

قامت ويندي بتسجيل بواعث قلقها وتوقعاتها بالنسبة للمستقبل. وتضمن سجل بواعث قلقها الآتي: "سأبدو عجوزاً قبيحة. وستبدو جميع النساء أجمل مني. ولن يبادرني أحد بالحديث. وسأشعر بالتوتر والخرق. ماذا لو ارتعشت يداي؟ وماذا لو تحول لون وجهي للحمرة، أو لو لم أجد ما أقوله فجأة؟".

خصص وقتاً للقلق

لقد طلبت من ويندي أن تخصص عشرين دقيقة يومياً في أول أسبوعين لعملنا معاً لتدوين بواعث قلقها فحسب. وقررت أن تقوم بهذه المهمة بعد العودة إلى بيتها من العمل يومياً، واكتشفت أنها تكرر نفسها مراراً وتكراراً. ولكنها أدركت أيضاً أن بواعث قلقها كانت منحصرة في مظهرها في الأعم الأغلب، وعجزها عن إبهار الآخرين.

اختبر توقعاتك

لقد طلبت من ويندي أن تتوصل إلى مجموعة من التوقعات المحددة كي نستطيع اختبار قلقها. وكانت توقعاتها كالآتي: "لن أجد ما أقوله. لن يود أحد أن يتحدث إلي. سترتعش يداي. سأبدو بلهاء". بعد أن عادت من الحفل، تفحصت هذه التوقعات واكتشفت أن أيها لم يتحقق قط. فالواقع أنها تجاذبت أطراف الحديث مع عدد من الأشخاص حيث كان لديها الكثير لتتحدث عنه. ولقد ارتعشت يدها بقدر بسيط، ولكنها أدركت أن سبب هذا إحكام قبضتها بشدة مفرطة على الكأس، وهو ما ظنت أنه سيحول دون ارتعاش يديها. لقد توقعت هذه النتيجة وأخبرتها أنه يتحتم عليها أن ترخي يدها وتضع الكأس جانباً إذا لاحظت ارتعاشة يدها.

اقهر حالات القلق التي تنتابك

- *ما التحريف الفكري الذي تلجأ إليه؟* تقوم ويندي بتوظيف قراءة الأفكار ("إنهم يعتقدون أنني بلهاء")، وإلقاء اللائمة على نفسها ("إنه يصرف بصره عني لأنني لا أروق له")، والخطأ في التوصيف ("إنني بلهاء خرقاء"). لقد عمدت أيضاً إلى التقليل من شأن جوانبها الإيجابية ("السبب الوحيد الذي يجعل أصدقائي يحبونني هو أنني أعاملهم بود ولطف")، والإفراط في التعميم ("هذه هي طبيعتي؛ دائماً ما أفسد الأمور عندما ألتقي بالآخرين").
- *ما احتمال حدوث هذا حقاً؟* أدركت ويندي أن توقعاتها بأنها ستبدو بلهاء، وبأنها لن تجد ما تقوله متدنية جداً. واعتقدت أن هذه الاحتمالات تبلغ ما يقرب من ١٠ بالمائة (على الرغم من أنني ظننتها تقترب من صفر بالمائة).
- *ما أسوأ الفروض المحتملة؟ وما أرجح النتائج؟ وما أفضلها؟* لقد كان أسوأ الفروض هو خيالاتها المتخوف منها؛ وهي أن تتعرض للإهانة والنبذ من الجميع. وأفضل الفروض هي أن يبدي الجميع إعجابهم بها ويخبرونها كم هي رائعة. أما أرجح النتائج، بحسب تصريحاتها، فهي أن تذهب للحفل، وتشعر ببعض التوتر، دون أن يصيبها أي مكروه.
- *قص على نفسك قصة حول النتائج الأفضل.* ابتكرت ويندي قصة تذهب فيها للحفل وتقوم بتطبيق الأفكار التي كنا ناقشها. وتضمنت قصتها التالي: "إنني في الحفل وينتابني شعور بالسكينة والثقة الشديدة بالنفس. وأبادر عدداً قليلاً من الحضور بالكلام. وألتقي برجل لطيف، وذكي، ومرح، وفي النهاية نتواعد على أن نخرج سوياً".
- *ما الدليل على أن مكروهاً شديداً سيحدث؟* لقد كان دليل ويندي قائماً في مجمله على الاستدلال العاطفي: "إنني أشعر بالتوتر، ولذا لن تسير الأمور على ما يرام".

- *كم مرة أخطأت فيها بشأن حالات القلق التي انتابتك في الماضي؟* بينما استرجعت ويندي تاريخ قلقها بشأن نبذ الآخرين لها، أدركت أن هذا لم يحدث أبداً. فلم يتعامل معها أحد بوقاحة أو توجه لها نقد. كل ما حدث أن بعض الحوارات خبا وهجها فحسب، ولقد أدركت أن هذا أمر طبيعي، وفي بعض الأحيان كان مرجع هذا فقدانها الاهتمام بالحديث.

الخطوة الرابعة: ركز على التهديد الأعمق

تتضمن المعتقدات الأساسية عن نفسك فكرة أنك لا حول ولا قوة لك، وأنك معيب، وفاتن، وذو مكانة عالية، ومسئول، وغير محبوب، أو واقع تحت سيطرة الآخرين. ونتيجة لهذه المعتقدات الأساسية، قد تكون ردة فعلك للتقييم السلبي مختلفة كل الاختلاف عن ردة فعل شخص آخر. والإنسانة التي تعتقد أنها عديمة الحيلة، لا تستطيع رعاية نفسها، ستنظر إلى التقييم السلبي كدليل على أنها لا تفلح في أي شيء. وقد يرى شخص آخر هذا التقييم كتعبير عن مدى العيوب التي تشوب شخصيته (غباءه، أو تبرمه، أو قبحه، على سبيل المثال). وهناك إنسانة أخرى تعتقد أنها في حاجة لأن تظهر بمظهر فتان قد تعتقد أنه عندما لا يعجب بها أحدهم، فهذا يعني أنها فقدت رونقها وجمالها وأن مصيرها النبذ من الآخرين. وهناك أناس آخرون -ذوو وجهات نظر متضخمة- سيستاءون لو لم ينظر إليهم بنظرة أفضل من غيرهم من الناس. إنهم في حاجة لأن يشعروا بأنهم مركز اهتمام الجميع، ويسهل أن يشعروا باجتناب الآخرين لهم أو بالإهانة. لنرَ كيف لعبت معتقدات ويندي الأساسية دوراً في حالات القلق التي كانت تنتابها.

حدد المعتقدات الأساسية حول نفسك والآخرين

لقد كانت معتقدات ويندي الأساسية هي أنها غير محبوبة، ومملة، ومعيبة. أما معتقداتها الأساسية حول الآخرين فهي أنهم أعلى منها منزلة، ونزاعون لنبذها.

كيف كان أثر معتقداتك الأساسية عليك في الماضي؟

بما أنها كانت تخشى من أن تظهر نقائصها الكامنة على السطح للعيان، نزعت ويندي إلى تجنب مصارحة الآخرين، حتى بعد أن دامت معرفتها بهم لفترة. ولقد صعب عليها هذا أيضاً إقامة علاقة أعمق مع الرجال، طالما أنها كانت تعتقد أنهم سيكتشفون كم هي مملة، وأنهم سيفقدون اهتمامهم بها بسرعة. وبسبب التوتر الذي شابها كلما قابلت الناس، عادة ما كانت ويندي تغادر الحفلات مبكراً، أو كانت تتسمر في مكانها دون أن تنبس ببنت شفة. ولقد أدى هذا إلى ندرة فرص تعرف الآخرين بها. ولقد أظهرها هذا بمظهر الشخصية الباعثة على الضجر؛ ها قد تحقق أسوأ مخاوفها.

هل تنظر إلى نفسك نظرة قاطعة (كل شيء أو لا شيء)؟

لقد كانت ويندي تنظر إلى نفسها هذه النظرة؛ امرأة تبعث على الضجر بشدة، ولا تمت للجاذبية بصلة. والواقع أنها كانت أيضاً تنظر للآخرين من نفس هذا المنظور؛ فقد كانوا في نظرها "ممتعين"، و"مضحكين"، و"مركز اهتمام غيرهم". لقد فحصنا مواقف مختلفة ظهرت هي فيها بمظهر أكثر إثارة، وبحثنا أيضاً حقيقة أنه حتى الشخصيات المثيرة قد تبدو مملة أحياناً. وأدى هذا إلى الحد من أسلوب التفكير القاطع بشأنها وبشأن الآخرين.

ما الدليل الداحض لمعتقداتك الأساسية؟

استطاعت ويندي أن تدرك أنه بمجرد أن تشعر بقدر أكبر من الانسجام مع الآخرين، يمكنها أن تكون ممتعة. لقد كان لديها قليل من الأصدقاء المقربين الذين عولوا عليها لأنها كانت مصغية رائعة، ولا تميل للنقد، وتتمتع بشديد الإخلاص. وسألتها كيف يتسق هذا ونظرتها السلبية لنفسها: "ما السر وراء حقيقة أن أقرب الناس إليك هم الذين يعجبون بك أكثر من غيرهم؟".

هل من الممكن أن تنتقد الآخرين بنفس قدر انتقادك لنفسك؟

ذكرت ويندي أنها لن تتحامل على أي شخص خجول ينتابه القلق بشأن الذهاب إلى الحفلات: "فليس كل البشر اجتماعيين. فماذا لو كان أحدهم متحفظاً في الحفلات؟ هذا لا يعني أنه ليس لديهم شيء يقدمونه بمجرد أن يشعروا بالاسترخاء والانسجام مع من حولهم". وسألت ويندي عن السبب وراء تحاملها على نفسها، بيد أنها لم تعرف السبب وراء هذا.

لعل معتقداتك الأساسية تشتمل على شيء من الحقيقة

لقد كانت ويندي في واقع الأمر تبعث على الضجر في بعض الأحيان. ولأنها كانت تخشى من أن تبدو مملة، كانت تعرض عن الكلام كثيراً، كما كانت تخفي مشاعرها في الحفلات. فقد كانت تخشى من أن تبدو "غبية"، ولذا فقد كانت حريصة على الرد باقتضاب، وهو ما كان يدفع الآخرين للظن بأنها إما لم يكن لديها ما تقوله، وإما أنها إنسانة متعالية. وبتعبير آخر، لأنها شديدة القلق بشأن الوقوع في أخطاء، كان تواصلها مع الآخرين مشوباً بالضجر. لقد أدركت أيضاً أننا جميعاً نبعث على الملل بين الحين والآخر، ولذا فهذا المعتقد يحمل قدراً من الحقيقة بالنسبة لنا جميعاً.

تصرف بما يناقض معتقداتك الأساسية

لقد طلبت من ويندي أن تبحث مسألة التصرف بما يناقض معتقداتها الأساسية؛ أي أن تحاول أن تبادر الآخرين بالحديث، وتطرح الأسئلة، وتتفهم ما يقوله الآخرون. وبما أن القلق كان ينتابها بشأن مبادرة الآخرين بالحديث ظناً منها أن هذا كفيل بلفت النظر إليها، وأن هذا سيكون أمراً مهيناً؛ تراءى لي أن هذا سيكون بمثابة تدريب رائع لها كي تكتشف أنها قادرة على

التصرف بما يناقض معتقداتها الأساسية حول نفسها. كيف لها أن تثبت، على كل حال، أن معتقداتها الأساسية خاطئة إلا إذا تصرفت بما يناقضها؟ وحدث أن بادرت البعض بالحديث؛ إذ استفسرت عن أحوال البعض، وقدمت نفسها للبعض الآخر. وكان هذا بمثابة المفاجأة بالنسبة لها؛ إذ تعامل معها كل من تحدثت إليه بالحفل بأسلوب مهذب مستفسرين عنها.

تحد معتقداتك الأساسية السلبية

لقد طلبت من ويندي أن تتخيل الأفكار التي من الممكن أن تراودها إذا كانت بصدد الذهاب لحفل ما. فقالت إنها كانت تحدث نفسها بأنه ليس لديها ما تقوله، وأن الجميع سيبدون رابطي الجأش فيما ستظهر هي بمظهر الأبله الذي لا ينتمي للمكان. ولأن ويندي ظنت أنها ستبدو مملة، ترددت في الحديث للآخرين في الحفلات. ولكن عندما فحصنا الدليل، استطاعت أن ترى أنها تتمتع بالعديد من خصال الصديق الصدوق، مثل الإخلاص، وروح الدعابة، والتفهم، والتعاطف، والذكاء؛ وهي في الواقع نفس الخصال التي تبحث عنها في الرجل. وبما أن ويندي شديدة الحساسية حيال لقاء الآخرين، اقترحت عليها أن تعكس الموقف وتركز على التعرف على الآخرين؛ كأن تسلهم عن أعمالهم، ومنشئهم، وموطنهم، واهتماماتهم. وهذا الأسلوب قد يجعل من ويندي أكثر الناس إثارة في الحفل، طالما أنها ستجعل الآخرين يظهرون بمظهر مثير.

ولكنني اقترحت عليها أن تتحدى فكرة أنه لأمر مروع ألا يهتم أحدهم بما تقوله. ما الذي لازال في استطاعتها أن تفعله إذا لم يهتم أحدهم بحديثها عن عملها؟ سيظل في إمكانها القيام بكل ما اعتادت على القيام به من أمور؛ بتعبير آخر، ما من شيء سيتغير.

الخطوة الخامسة: حوّل "الفشل" إلى فرصة للنجاح

لقد كانت مشكلة ويندي الأساسية فيما يتعلق بلقاء الآخرين هي أن لديها معايير ساعية للكمال، ولطالما عدت نفسها فاشلة: "إذا ذهبت للحفل، ولم أبدُ مثيرة، فهذا يعني أنني فشلت. إنني إنسانة فاشلة". لقد كانت الخطوة الخامسة مكوناً أساسياً في التعامل مع حالات القلق التي تنتابها، طالما أنها كانت تنظر إلى غالبية تفاعلاتها مع الآخرين على أنها فاشلة تماماً. لقد اقترحت عليها أنه من الممكن أن نتعامل مع قلقها بواسطة توظيف بعض الأساليب لتحدي خوفها من الفشل. ولكي نقوم بهذا، كان يتحتم علينا التركيز على هدف أكبر من تجنب الفشل، وكان هذا هو القدرة على لقاء أناس جدد وإقامة علاقات جديدة.

لنبحث باعث القلق لدى ويندي الذي مفاده "سأجعل من نفسي أضحوكة إذا ذهبت للحفل ولم أظهر بمظهر مثير". تفكر في الأساليب التالية لتحدي هذا الخوف من الفشل:

١. *ربما أن هذا لم يكن فشلاً من الأساس.* إنها تنظر إلى سلوكها كما لو كان شيئاً يستحق النقد، لا تجربة مع الآخرين. وبدلاً من النظر إلى هذا السلوك على أنه فشل، يمكننا أن نعده تواصلاً قابلت من خلاله بعض الأشخاص.

٢. *يمكنني التركيز على بعض السلوكيات التي ستفلح*. إن ذهاب ويندي للحفل ومواجهتها لمخاوفها يعد في حد ذاته خطوة على الدرب الصحيح. فقد نجحت في مواجهة مخاوفها بذهابها للحفل، وبادرت أحدهم بالحديث، وراقبت وأصغت للآخرين.

٣. *لم يكن من المهم أن أنجح في هذا*. ليس من المهم أن تمر بتجربة رائعة في الحفل. فما من شيء ضروري في هذه التجربة؛ فهذا مجرد خيار في لحظة من اللحظات.

٤. *كان هناك بعض السلوكيات التي لم تفلح*. لقد واجهت خوفها، ولذا فإنها تعلمت أنه من الممكن أن تذهب إلى الحفل، وتتجاذب أطراف الحديث مع الآخرين حتى وإن شعرت بتوتر. ولقد اكتشفت أيضاً أنه لم يحدث أي مكروه في واقع الأمر. ولم تتأكد لها أسوأ مخاوفها.

٥. *كل البشر يفشلون في شيء أو آخر*. على الرغم من أننا لا ننظر لهذا على أنه فشل، فإن الجميع يمرون بمواقف يشعرون فيها بعدم الارتياح أثناء وجودهم في الحفلات. والجميع يبعثون على الضجر أحياناً.

٦. *ربما أن أحداً لم يلحظ*. تعتقد ويندي دائماً أن أعين الجميع ترصد سوء أدائها في الحفلات. كيف هذا؟ كيف لأحد بخلاف ويندي نفسها أن يلحظ توترها وخجلها؟ لقد طلبت من ويندي أن تسترجع آخر خمسة أشخاص خجولين قابلتهم في الحفلات، فلم تذكر أحداً.

٧. *هل كانت معاييري مبالغاً فيها؟* نعم؛ كانت ويندي تعقد آمالها على الذهاب للحفلات دون أن تشعر بأي قدر من العصبية، وأن تلتقي بفارس أحلامها. إنه لأمر متناقض أن يتوقع المرء أن يشعر بالراحة والاطمئنان وهو يقوم بأمور يشعر بالتوتر حيالها. ما الداعي حتى لأن يرصد المرء معايير من الأساس؟ لم لا تذهبين للحفل ببساطة هكذا؟

٨. *هل تحسن أدائي عما قبل؟* نعم، لقد كان أداؤها أفضل مما مضى. فقد صارت قادرة على التشبث بالحاضر، ولعب دور المراقب للآخرين، وملاحظة أقوالهم ومظهرهم، كما بادرت البعض بالحديث أيضاً. ما الذي يعيب هذا كله؟ لقد كانت تبدي تقدماً ملحوظاً حقاً.

٩. *لازال في إمكاني القيام بكل الأمور التي كنت أقوم بها، على الرغم من فشلي هذا*. أقولها مجدداً، إنها لم تفشل؛ ولكن حتى ولو لم تشعر بالرضا عن تجربتها، لازال في إمكانها القيام بكل الأمور التي اعتادت أن تقوم بها. والواقع أن احتمالات رغبتها في التردد على الحفلات ستزداد.

١٠. *الفشل في أمر ما، يعني أنني حاولت*. أما الإعراض عن المحاولة من الأساس، فهو أسوأ. إن ويندي تحاول، وستحاول مجدداً. فقيامها بالأمور التي كانت تشعر بعدم الارتياح حيالها هو السبيل لتغلبها على حالات القلق التي تنتابها. أما الامتناع عن التردد على الحفلات فلن يفعل سوى أن يعزز من خوفها من مقابلة الآخرين.

الخطوة السادسة: قم بتوظيف مشاعرك بدلاً من أن تقلق بشأنها

لقد كان احتمال اكتشاف الآخرين لتوتر وخجل ويندي وإهانتها جزءاً مركزياً من القلق الذي كان ينتابها. لقد كانت تخشى لقاء الآخرين وهي متوترة ظناً منها أنه لا ينبغي أن تشعر بالتوتر، وأن توترها واضح وبغيض في أعين الآخرين. لقد قمنا بتوظيف بعض الأفكار للتركيز على مغزى وأهمية مشاعرها بدلاً من مواصلة تجنبها لمشاعرها سواء بواسطة القلق أو التزام الصمت في الحفلات.

ما معنى شعورك؟

ظنت ويندي أن خجلها وقلقها "خاليان من المنطق"، و"خارجان عن السيطرة"، و"سيستمران للأبد". واعتقدت أنه ما من أحد سيتفهم طبيعة مشاعرها، وشعرت بالخزي من خجلها. وعندما دققت ويندي النظر في هذه الآراء السلبية حول مشاعرها، تبين لها أن قلقها وتوترها مبرران بشدة. فقد كانت إنسانة خجولة؛ فمن الطبيعي أن تقلق إذن. علاوة على ذلك، فهي "لم تفقد السيطرة أبداً" أو تنهار؛ لقد كان قلقها من احتمال حدوث هذا هو الذي جعلها تعتقد أنها لابد أن تضبط نفسها متى انتابها التوتر. إن توترها لن يستمر للأبد، لأنه كان مرهوناً بالموقف في أغلب الأحيان؛ إذ كان يرتكز على لقاء الآخرين. وبمجرد أن تتعرف إليهم، يتدنى مستوى توترها بشدة. ولكي نختبر اعتقاد ويندي بأنه يتحتم عليها أن تشعر بالخزي من خجلها، سألتها عن رأي أصدقائها في الأمر. فأجابتني قائلة: "يقولون لي إنه أمر لا يستحق أن أقلق بشأنه لأنني إنسانة رائعة حقاً". علاوة على ذلك، فقد كان القليل من أصدقائها أيضاً خجولين، وهو ما ساعدها على تطبيع مشاعرها الخجولة.

تعلم كيف تتقبل مشاعرك

إن تقبل ويندي شعورها بالتوتر كلما قابلت الآخرين من الممكن أن يساعدها على إنفاق وقت أقل في التركيز على التخلص من توترها؛ وقد يساعدها على التخفيف من شعورها بالحساسية. لقد اقترحت على ويندي أن تمتثل لشعورها بالتوتر فحسب، وألا تفعل شيئاً للحيلولة دون هذا الشعور، ولا حتى أن تحاول الاسترخاء. فتقبلها لمشاعرها بدلاً من مقاومتها من شأنه مساعدتها على القيام بأشياء في أثناء استشعارها التوتر: "لم لا تتقبلين ببساطة شعورك بعدم الارتياح لفترة وتقومين بهذه الأشياء المزعجة على كل حال؟".

قلل من شعورك بالذنب والخزي

لقد شعرت ويندي، مثلها مثل غيرها من الأشخاص الخجلين الذين ينتابهم القلق بشأن الظهور بمظهر متوتر، بالخزي من توترها متى كانت بصحبة الآخرين. فبحثنا حقيقة أنه ما من شيء يعيب الشعور بالخجل والقلق. فما من أحد يضار؛ سوى ويندي نفسها. ولكي نختبر هذه الحقيقة، طلبت من ويندي أن تطلع أصدقاءها على أنها تشعر بالخجل والقلق كلما التقت

بالآخرين. ولم ينتقدها أحد، بل دعموها جميعاً. والواقع أن أحد الأهداف التي رصدناها لها أن تلتقي بشخص جديد، وتتعرف عليه، وتطلعه على أنها تشعر بالخجل كلما التقت بأشخاص جدد. وفي النهاية قامت بهذه التجربة، وشعرت بالارتياح عندما صرح لها الرجل الذي تعرفت إليه بأنه هو الآخر يشعر بالتوتر كلما وجد في حفل.

أغلب الناس تنتابهم هذه المشاعر

لقد ظنت ويندي أنها فريدة من نوعها، مثلها مثل غيرها ممن يتسمون بالخجل وينتابهم القلق من تقييم الآخرين لهم. لقد شجعتها على سؤال الآخرين ما إذا كانوا يشعرون بالخجل أو القلق قبل التعرف على أشخاص جدد، أو الحديث أمام جمع من الناس. انهال أصدقاء ويندي عليها بقصص حول مخاوفهم من الحديث على الملأ، والخجل عند مقابلة الغرباء، وتوترهم بشأن أدائهم في العلاقات الحميمة، وخزيهم من مظهرهم البدني، ومخاوفهم بشأن الظهور بمظهر ينم على الحمق والسذاجة. إذا كان الجميع على وجه التقريب تنتابهم توترات مختلفة الأنواع، فما الذي يعيب توترها إذن؟

عش مشاعرك كي تتجاوزها

وأخيراً، كان يتعين على ويندي أن تقرر قطع عهد على نفسها بخوض مشاعرها بالتوتر ومعايشتها -أي أن تقوم بالأمور التي تشعرها بالتوتر- كي تتجاوز هذه المشاعر. لقد صارت ممارستها لما يشعرها بالتوتر هدفاً. لقد اقترحت عليها أن تبحث عن المؤشرات، وأن المؤشر الذي يدفعها لتجربة شيء جديد هو شعورها بالتوتر إزاء التفكير في أمر ما: "إذا شعرت بالتوتر من فكرة التوجه لأحدهم، فتوجهي إليه على الفور". لم تكن لديها القدرة لكي تقوم بهذا الأمر بداية، ولكن بعد التدريب على القيام بالأمور التي تشعرها بالتوتر، أدركت أن بواعث توترها تقلصت. وهذا لأنه عندما قامت بالأمور التي تشعرها بالتوتر، لم تعد مشاعرها دليلاً يسترشد به للانسحاب. فبدلاً من أن تحدث نفسها قائلة: "إنني أشعر بالتوتر، ولذا سأنسحب"، تحدث الآن نفسها قائلة: "إنني أشعر بالتوتر، لذا سأقوم بالأمر الآن".

الخطوة السابعة: أحكم سيطرتك على الوقت

لقد كانت ويندي مثلها مثل العديد من الأشخاص المصابين بالقلق تركز على توقعاتها بشأن مدى ظهورها بمظهر سيئ في الحفل. لقد كان ينتابها شعور ملح بأن شيئاً مروعاً سيحدث (كأن تجعل من نفسها أضحوكة)، وبأنها في حاجة إلى أن تطمئن على الفور بأن كل شيء سيكون على ما يرام. لقد قررنا العمل على تحسين شعورها بالوقت لكي ترى الأمر في منظورها الصحيح وأن تتمسك باللحظة الحاضرة في نفس الوقت.

تخلص من عامل الإلحاح

قالت ويندي: "إنني في حاجة لأن أتيقن من أنني لن أبدو بلهاء". لقد كانت تحدث نفسها في الحفلات قائلة: "إنني في حاجة للحد من شعوري بالتوتر حالاً!". ولأنها طرحت كافة الأسئلة والتمست الإجابة عنها على الفور، وكانت في حاجة لتغيير مشاعرها فوراً، زادت نسبة توترها. فاقترحت عليها أن نضع حداً لعامل الإلحاح الذي تشعر به، إذ لم يكن هناك أزمة أو موقف طارئ يتهدد حياتها. ولم يكن هناك أي قطار مسرع تجاهها يوشك أن يدهسها. لقد سألت ويندي عما سيحدث لو لم تتيقن من أن كل شيء سيسير على ما يرام، فأجابت قائلة: "أعتقد أنني لو عجزت عن الجزم بكل شيء، فستسوء الأمور". ولكن ماذا لو كانت المشكلة هي حاجتها للإجابة الفورية عن هذه الأسئلة؟ فطالما أنه يستحيل أن تجزم بكل شيء على الفور، فهي حبيسة شعورها بالإلحاح.

وهذا ينطبق أيضاً على حاجتها للتخلص من توترها على الفور. ولكن ماذا سيحدث لو لم تتخلص منه؟ ماذا لو نظرت إلى توترها كما لو كان شيئاً موجوداً للوقت الراهن فحسب؟ أو ماذا لو حدثت نفسها قائلة: "سيتحتم علي أن أحتمل وأستشعر قدراً من عدم الارتياح لفترة وجيزة"؟ إن تقبلها لفكرة عجزها عن السيطرة على اللحظة الحالية، وتقبلها لمشاعرها في هذه اللحظة، وتطبيع شعورها بالتوتر في الوقت الراهن من الممكن أن يساعدها على التخلص من عامل الإلحاح الذي يسيطر عليها.

لاحظ كيف تمر مشاعرك عابرة

إن الانسحاب من المشهد وملاحظة حقيقة ووجود المشاعر، على الرغم من أنها مؤقتة، سمح لويندي بالتخلي عن السيطرة على مشاعرها وأفكارها "ألاحظ أنني أشعر بالقلق حالياً" و–بعدها بثوان– "ألاحظ أنني أفكر في شيء آخر الآن". لقد كانت ويندي قادرة على تخيل حالات القلق التي تنتابها كما لو كانت ذرات على أوراق شجر تطفو مبتعدة عنها. إن المشاعر، والأفكار، والمشقة ليست دائمة، مثلها مثل أحوال الجو.

عِشْ اللحظة الراهنة

لقد كانت بواعث قلق كلها تتعلق بالمستقبل، والمستقبل يختلف عن الحاضر. إن الالتزام بالحاضر –وأعني اليقظة لكل ما يجري في الوقت الراهن– هو ترياق رائع للقلق. "في اللحظة الراهنة، أرى أربعة أشخاص يقفون بجانب النافذة. ويمكنني في اللحظة الراهنة أن أسمع الموسيقى؛ أغنية لم أسمعها من قبل. وألاحظ في اللحظة الراهنة أنني أشعر بالعطش". إن الالتزام باللحظة الراهنة ومعايشتها يحول بكل الأشكال دون القلق بشأن المستقبل المحتمل الذي قد لا يأتي أبداً.

جمِّل اللحظة

لقد كانت ويندي تعيش اللحظة، بيد أن هذه اللحظة كانت مزعجة بالنسبة لها. لقد سألت ويندي عما يطيب لها في اللحظة الراهنة. فأجابتني قائلة: "إنني أتساءل؛ إذا أصغيت للموسيقى بقدر أكبر، فربما تروق لي". لقد طلبت منها أن تجمل اللحظة التي تعيشها بأن تتذوق بعض الطعام في الحفل؛ على أن تتناول الطعام ببطء شديد وتستشعر مادته ومذاقه. ولقد ساعدها هذا على أن تشعر بمزيد من الاسترخاء، والراحة، وتكون أكثر اتصالاً باللحظة.

أطل الوقت

لقد ظنت ويندي أن مشاعرها المتوترة ستستمر للأبد. وعلى الرغم من أنها كانت تعلم أن هذا ليس صحيحاً لو احتكمنا للمنطق، إلا أنها كانت تشعر أن توترها أبدي. فطلبت منها أن تتخيل خطاً طويلاً جداً -خطاً طوله ١٠٠ ياردة- وأن تضع نقطة على هذا الخط على أن تمثل هذه النقطة اللحظات التي تمضيها بالحفل. وطلبت منها أن تتخيل كافة الأشياء المتعة التي ستقوم بها في المستقبل بعد هذا الحفل، وكافة الأشياء المتعة التي قامت بها في الماضي قبل هذا الحفل. لقد ساعد إطالة الوقت ويندي على الحد من قلقها حيال نقطة واحدة في التسلسل الزمني.

تلخيص

ماذا تعلمت ويندي حول حالات القلق التي تنتابها بشأن تقييم الآخرين السلبي لها؟ لقد تعلمت بادئاً ذي بدء أن قلقها لم يكفل لها الحماية ولا الإعداد؛ بل جعلها تقلق أكثر وأكثر. لقد كان ما تعتقد أنه "الحل" هو المشكلة التي تعاني منها: "سينتابني القلق، ولذا لن أدهش". وثانياً، فقد تعلمت أنها تستطيع تقبل حدودها؛ إذ من الطبيعي أن ينتابها التوتر، والقلق، والضيق، ويحدوها الشك بشأن سير الأمور على خير ما يرام، ومن الطبيعي أيضاً أن تعجز عن التحكم في آراء الآخرين بشأنها. وتعلمت أيضاً أن تلتزم بالنأي الناجح عن السعي وراء الكمال، كما ستلتزم أيضاً بالمشقة البناءة كي تواجه حالات القلق التي تنتابها. لن يكون الأمر هيناً، ولكنه سيفيدها كثيراً. وثالثاً، فقد تعلمت أنها كانت تفكر بشكل متحيز مشوش، وأن هذه السلوكيات السلبية، مثل قراءة أفكار الغير، والتكهن بالمستقبل يمكن تحديها بشكل فعال. ورابعاً، فقد تعلمت أن اعتقادها الأساسي بأنها مملة وغير محبوبة ليس له أساس من الصحة. والواقع أن عدداً من الأشخاص الذين كانوا على معرفة وثيقة بها أجمعوا على أنها صديق رائع. وخامساً، فقد تعلمت أن نظرتها الكارثية للفشل (وميلها للاعتقاد بأنها فاشلة لمجرد أنها إنسانة خجولة) كانت أيضاً مشوشة ومخالفة للواقع. والواقع أنها أصابت النجاح في العديد من جوانب حياتها الأخرى، ولقد كانت بصدد إحراز تقدم هائل فيما يتعلق بتعاملها مع قلقها. وسادساً، تعلمت ويندي أن مشاعرها عابرة. ولم

تكن وحيدة في شعورها بالتوتر أو قلقها بشأن تقييم الآخرين لها. وسابعاً، فقد كان في استطاعتها السيطرة على الوقت بواسطة معايشة اللحظة الراهنة، وتجميل اللحظة التي تعيشها بواسطة التركيز على الأحاسيس والملاحظات. وبينما انسحبت من اللحظة الحالية، صارت لديها القدرة على إطالة الوقت بما يتجاوز هذه اللحظة المشوبة بالتوتر، وإدراك أن هناك مستقبلاً ينتظرها بعد المشقة التي تعاني منها.

لقد بدأت ويندي في مبادرة عدد أكبر من الناس بالكلام، ولقاء العديد من الشخصيات، واكتشاف أنها تستطيع القيام بأمور لم ترد أن تقوم بها. وصارت بواعث قلقها أقل إزعاجاً لأنها استطاعت أن تدرك أن قوام هذا القلق لا يعدو كونه أفكاراً حول تقييم الآخرين، وتكهنات بشأن المستقبل، وأن هذه الأفكار والتكهنات نادراً ما تتحقق، هذا إن تحققت على الإطلاق. وفي النهاية، التقت ويندي برجل صارت تواعده. وبينما هي تتعرف إليه، بدأت تدرك أن الآخرين لديهم مشاكلهم الخاصة، وأنها من الممكن أن تعجب بشخص لديه مشكلات بالفعل؛ بالمثل كما بدأت تعجب بشخصيتها.

١٢

القلق والعلاقات العاطفية: ماذا لو هجرني شريك حياتي؟

لقد ظلت فاليري على علاقة ببراد للأعوام الثلاثة السابقة، بيد أن القلق ينتابها دائماً من أنه يملها ومن أنه سيهجرها إن عاجلاً أو آجلاً. وهي تحاول أن تظهر بمظهر شديد الجاذبية من أجله، وتخفي عنه اختلافاتها معه في الرأي؛ وهو ما يحدث. فهي لا تود أن تثير غضبه خشية أن يهجرها. سألت فاليري براد قائلة: "هل لازلت جميلة في عينيك؟"، "هل لازلت تحبني؟". ونظر براد في بداية الأمر إلى هذه الأسئلة على أنها من باب اهتمام فاليري، ولكنه في النهاية بدأ يشعر أن كل فكرة وكل شعور يوضع تحت المجهر ويحلل. فقال لها براد: "دعيني أستشعر مشاعري الخاصة، وكفاك تحكماً فيّ". لقد نزعت فاليري إلى إسقاط الحالات المزاجية لبراد عليها، وبعدها ظنت أنه من الواجب عليها أن تقوم بتغيير هذه الحالات المزاجية.

إن فاليري شديدة الغيرة من غيرها من النساء. فتلاحظ أن براد ينظر إلى فران، وهي جذابة وودودة، وينتابها القلق من أن يدرك براد أن فران أنسب منها له. ولاحقاً في هذه الليلة، تقول فاليري لبراد إنها تعتقد أن فران "غبية" و"باحثة عن الثروات"، ولذا فهي لم ترق لها أبداً. وعندما يجلس الاثنان لمشاهدة التليفزيون، تختلس فاليري النظر تجاه براد لترى إن كان يجد الممثلات جذابات. وتشرع في التفكير في جسدها، وتظن أنها بدأت تفقد جاذبيتها. وعندما يسافر براد في رحلة عمل للخارج، ينتابها القلق من أن يخونها. وتتذبذب ما بين أنه لا يتصل بها بالقدر الكافي وبين أنها مشغولة جداً لدرجة تمنعها من تلقي مكالماته. وينتابها شعور بأنها يجب أن تنفصل عنه قبل أن يقرر هو الانفصال عنها.

إذا كنت مثل فاليري وينتابك القلق من الهجر، فإن التوتر يسيطر عليك عندما تجمع بينك وبين آخر علاقة. فالقلق ينتابك من أن تفضي الخلافات إلى إنهاء العلاقة، أو من أن شريك حياتك سيعثر على شريك آخر أكثر جاذبية منك. ومن الممكن أن تتذبذب ما بين الغيرة الشديدة، والخوف من الوحدة. وربما تطلب طمأنة الآخرين، أو تنهال بالنقد على شريك حياتك دون داعٍ لأنه لم يولك الاهتمام الكافي، أو قد تخلق خلافات دراماتيكية تهدد العلاقة التي تخشى أن تنتهي. ومن الممكن أن تتصرف كما لو كان كل شيء بمثابة الاختبار بالنسبة لشريك حياتك: "إذا كنت تحبني حقاً، لكنت...". إن هذه الاختبارات المستمرة للعواطف والإخلاص تنهك العلاقة، وتهدد بإنهائها.

وعلاوة على ذلك، فإن المخاوف التي تنتاب المرء من الهجر والوحدة من الممكن أن تؤدي إلى تشبثه بعلاقات عقيمة، أو تؤدي به إلى اختيار شخص لا يناسبه كي يقيم علاقة وحسب. إن شعورك بالوحدة من الممكن أن يحبسك في علاقة عقيمة لا تستطيع الفكاك منها: إذ لن تستطيع الرحيل ظناً منك أنك لا تستطيع العيش وحدك. وفي بعض الأحوال، يفضي بك الخوف من الهجر إلى الانخراط في علاقات أخرى لكي "تحمي" نفسك ضد الهجر. وأخيراً، فإن البعض يصيبهم الرعب من النبذ أو الهجران لدرجة أنهم يعرضون عن إقامة علاقة من الأساس: "إذا لم أكن على علاقة بأحدهم، فلن أتعرض للنبذ".

تحقق مما إذا كان أي من التصريحات التالية ينطبق عليك:

- إنني أقلق من أن تتطور الخلافات وتفضي إلى إنهاء العلاقة.
- إنني دائماً ما أسعى لتطمينات الآخرين على أنني أتمتع بالجاذبية أو الإثارة.
- إنني أغار بشدة من أن شريكي يرى الآخرين جذابين.
- إنني أقلق بشأن وحدتي لو لم تفلح هذه العلاقة.
- إنني أقلق إذا لم يتصل بي شريكي كثيراً
- سيكون من المصدم أن تنتهي علاقتنا.
- إنني أقلق من أن أظل وحيداً للأبد.
- لقد أقمت علاقات كي أتفادى الوحدة لا أكثر.

أسوأ وسائل التكيف مع القلق بشأن الهجر

من الممكن أن تحاول التكيف مع هذه المخاوف بواسطة البحث عن أية مؤشرات تدلل على فقدان شريك حياتك الاهتمام بك. فهناك امرأة كانت تستعرض آلة الرد على المكالمات بحثاً عن رسائل موجهة إلى شريك حياتها من نساء أخريات، أو تفتش في أوراقه علها تعثر على أية ملاحظات

تشير لمواعيد مع نساء أخريات. وهناك امرأة أخرى ركزت على مظهرها لدرجة أنها كانت ترفض مواعدة فتاها لمجرد أنها ترى أن مظهرها ليس على أفضل ما يكون. والرجل الذي يغار من بني جنسه دائماً ما يقول لشريكة حياته إن غيره من الرجال أغبياء وأدنى منه إنجازات. فهو يأمل بتحقيره من شأنهم أن يبدو أكثر جاذبية بالمقارنة.

وربما أنك تحاول أن تكون مسلياً بشكل مفرط كي تتجنب نبذ الآخرين. لقد قالت لي سيدة إنها لا تخالف شريك حياتها أبداً: "فهذا لن يفيد. وهو لن يتغير". ولكن بعد أن ناقشنا المسألة بتعمق أكثر، تجلى قلقها الحقيقي: "إذا خالفته الرأي، فقد يهجرني". وهناك رجل كان يقع اختياره دائماً على النساء الأقل منه ذكاء، أو النساء المعوزات اليائسات؛ لا سيما هؤلاء اللاتي يعولن عليه مادياً. وكان منطقه أن هؤلاء النساء أبعد من أن ينفصلن عنه طالما أنهن يتشبثن بالعلاقة بكل ما أوتين من قوة. ومما أدهشه أن أغلب هؤلاء النساء هجرنه من أجل رجل آخر.

قال لي رجل كان متزوجاً منذ سنوات طويلة إنه كان يخون زوجته على الدوام؛ بيد أنه لن يترك زوجته أبداً من أجل امرأة أخرى. وقال إن هذه العلاقات بدأت بعد زواجه مباشرة عندما تمكن منه الشعور المرعب بأن زوجته قد تهجره؛ كما هجرت أمه الأسرة عندما كان طفلاً صغيراً. وهناك امرأة قالت لي إنه عندما نشبت الخلافات بينها وبين شريك حياتها كانت تظن أن هذه الخلافات تعني أنه يجب عليهما إنهاء العلاقة بينهما، وهو ما أدى بها لأن تقول له: "حسناً، لا ينبغي أن نبقى معاً". وكانت تحدث نفسها آنذاك قائلة: "ربما أنه يجب عليّ أن أنحي الأمر المحتوم من طريقي". والواقع أنه على الرغم من أنها خافت من أن يهجرها زوجها في بداية الأمر، إلا أنها هي التي كانت تسعى وراء رجال آخرين كي تضمن أنها لن تترك وحيدة إذا ما هجرها زوجها.

وهناك أسلوب آخر معقد للتكيف ينطوي على عدم التعمق في العلاقة. وهذه الاستراتيجية الاجتنابية المقصية هي استراتيجية تحدث على مستوى اللاوعي بصفة عامة، ولكن من الممكن أن نستشفها في الأشخاص الذين يسعون لإقامة علاقات خاوية لا مغزى لها. وعادة ما يحدثون أنفسهم قائلين: "لم ألتقِ بالشخص المناسب بعد" أو "لست أدري إذا ما كنت مغرماً بالفعل أم لا". ولكن ما يحدث عادة هو أن هؤلاء الأشخاص يخشون النبذ في علاقاتهم الحميمة بشدة لدرجة تجعلهم يجتنبون التقرب إلى الآخرين. قالت لي سيدة إنها تتصرف عمداً بطريقة سطحية ومستفزة طالما أن هذا كفيل بأن يجتذب إليها الرجال الذين تتيقن من أنها لن تغرم بهم. وعندما تطمئن إلى أن العلاقة ستتم دائماً بالسطحية، تكون قد قللت من وطأة الانفصال حال حدوثه: "لن يعني الأمر لي الكثير على كل حال، طالما أنني أعلم أنه أقام علاقة معي على سبيل المتعة فحسب". وكبديل، فإن بعض الناس يختارون إقامة علاقات مشوبة بالقيود؛ كأن يختاروا شركاء حياتهم عبر غرف الدردشة على شبكة الإنترنت، أو كأن تفصلهم عن شركاء حياتهم مسافات طويلة، أو كأن يقيموا علاقات مع أشخاص متزوجين بالفعل.

جدول ١٢-١

أسوا السبل للتكيف مع الخوف من الهجر

- ابحث عن دليل على فقدان شريك حياتك اهتمامه بك.
- ابحث عن دليل على اهتمام شريك حياتك بشخص آخر.
- تحقق من أن شريك حياتك لا يخونك.
- ركز على التصرف بشكل رائع والظهور بمظهر جذاب.
- حقّر من شأن المنافسين.
- إياك أن تختلف في الرأي مع شريك حياتك.
- تخل عن بعض الاحتياجات كي لا تكسب عداوة شريك حياتك.
- اختر شركاء الحياة الأقل جاذبية وأكثر احتياجاً.
- صعد الخلافات كي تهدم المعبد قبل أن يهدم على رأسك.
- قلل خسائرك بواسطة إقامة علاقات إضافية.
- تجنب حتمية الخسارة باختيار علاقات لا أمل في نجاحها.

إن الأشخاص الذين يتسمون بنمط الشخصية الاعتمادية يخشون الهجر في علاقاتهم، ولذا فإنهم يضحون بحاجاتهم في سبيل إنجاح العلاقة. ولأنهم يشعرون بأنهم لا يستطيعون رعاية أنفسهم بأنفسهم، وأن وحدتهم هي مرادف الاكتئاب، فإنهم عادة ما يكتسبون القدرة على إبهار واستقطاب شركاء الحياة الأكثر منهم قوة أو كفاءة على أمل أن يأتي هذا الشريك "المنقذ" لحمايتهم ونجدتهم ولا يهجرهم أبداً.

لنر كيف تسهم كل هذه العوامل المختلفة للقلق من الهجران. إذا كنت تشعر بالتهديد بسبب الهجر، فستنهمك في الكثير من قراءة الأفكار ("إنه مستاء مني")، والتكهن ("سيرحل")، وإسقاط سلوك شريكك عليك ("لابد أنني أغضبته")، والتفكير الكارثي ("من المروع أن ينتهي بي الأمر للوحدة"). ونتيجة لكل بواعث انعدام الثقة هذه، قد تلتمسين طمأنة الآخرين دائماً، وتتحققين من مشاعره، وأفعاله، والأماكن التي يتردد عليها، وتتحرين إشاعة السرور في نفسه، وتتجنبين التأكيد على حقوقك بالمرة. أو إذا شعرت بأنك لا تستطيعين تحمل النبذ، فربما حتى يصل بك الأمر للتعجيل بالانفصال "كي تنتهي من الأمر برمته".

إن الأخبار الرائعة بشأن حالات القلق التي تنتابك بسبب الخوف من الهجر هي أنه في إمكانك تعلم التغلب عليها كي لا تكتشف أنك تكرر نفس أخطاء الماضي. لنلقِ نظرة على برنامجنا المؤلف من سبع خطوات.

سبع خطوات لقهر الخوف من الهجر

لنعد إلى حالة فاليري التي كانت قلقة دائماً من أن براد يفقد اهتمامه بها. سنقوم بتوظيف البرنامج المؤلف من سبع خطوات لنرى كيف تعلمت التعامل مع بواعث القلق هذه المرتبطة بالهجر.

الخطوة الأولى: تعرف على القلق المثمر والقلق العقيم

ما مساوئ ومميزات هذا القلق؟

لقد ظنت فاليري أن قلقها بشأن احتمال هجر براد لها سيؤهلها لتقبل أسوأ الفروض، كما سيسهل عليها اكتشاف أية مؤشرات على فقدانه الاهتمام في مرحلة مبكرة وإصلاح الأمور كي لا يهجرها. وعلى الرغم من أنها ظنت هذه فائدة محتملة من وراء قلقها، إلا أنها أدركت أن المساوئ ستكون أعظم بكثير. فتضمنت هذه المساوئ توترها، وغضبها، وغيرتها، وشعورها بعدم الأمان، والتماسها طمأنة الآخرين، وكثرة طلباتها لبراد بصفة مستمرة.

هل هناك أي دليل يعضد من فكرة نفع القلق؟

لم يكن لديها أي دليل على أن القلق الذي انتابها ذو نفع يذكر. والواقع أن غيرتها والتماسها لطمأنة الآخرين عادة ما أفضت إلى مزيد من الشجارات مع براد فاقمت من عدم شعورها بالأمان.

ما بواعث قلقك المثمرة والعقيمة؟

لم تتمكن فاليري من الوقوف على أية بواعث مثمرة للقلق بشأن الهجر. والأمر الوحيد الذي كان بوسعها أن تراه هو أن العمل على تحسين علاقتها ببراد يستلزم محاولة الحد من حالات القلق التي تنتابها وأسلوب تكيفها المناهض للتكيف ذاته، مثل التحقق، والتذمر، والمطالبة، والتماس الطمأنة. وكان هذا يعني أنها في حاجة للعمل على الخطوة الثانية: التقبل والالتزام.

الخطوة الثانية: تقبل الواقع والتزم بالتغيير

لقد كانت فاليري مستغرقة بشدة في قلقها بشأن ما إذا كان براد سيهجرها أم لا لدرجة أنه كان من الصعب عليها أن تتقبل العلاقة كما هي، وأن تعيش اللحظة الراهنة. لقد عملنا بتركيز على الخطوة الثانية؛ خاصة على مسألة التقبل.

صف ما تراه أمامك

لقد كانت فاليري دائماً تخمن أفكار ومشاعر براد، وكانت طوال الوقت تتسرع في التوصل إلى نتائج حول المستقبل. فاقترحت عليها أن تكتفي بوصف السلوك الذي رأته من دون أية استنباطات

حول الدوافع والأفكار: "براد جالس يشاهد التليفزيون رافعاً قدميه لأعلى. وغسالة الصحون تصدر بعض الضوضاء في المطبخ". لقد ساعدتها هذه التوصيفات غير الضارة على الانسحاب للحظة كي يسعها الانتقال إلى النقطة التالية. لقد كان عليها أن تتخلى في أي لحظة عن قراءاتها لدوافعه والتركيز فقط على ما تراه وتسمعه؛ سلوكه.

تعليق الحكم

لقد طلبت من فاليري تعليق أية أحكام حول سلوك براد -أو سلوكها هي- وأن تلتزم بدلاً من ذلك بالتوصيفات والملاحظات دون أن تصفه بالـ "الأنانية" أو "انعدام الإحساس". وكانت هذه الخطوة مهمة بالنسبة لفاليري طالما أن أغلب بواعث القلق لديها كانت أحكاماً حول كيف "يجب" وأن يتصرف براد. ولقد كان لديها سجل طويل من "يجب أن"؛ يجب أن يتصل بها أكثر، ويثني عليها أكثر، ويوليها مزيداً من الاهتمام، ويجب أن يقل اهتمامه بالعمل ويزيد بها.

أخرج نفسك من الصورة

لقد قامت فاليري دائماً تقريباً بإسقاط كل أفعال براد عليها. فإذا تنهد بعمق، فهذا يعني أنه صار يملها. فطلبت منها أن تتخيل كيف من الممكن أن يصف شخص آخر سلوك براد بالإشارة إلى فاليري في أضيق الحدود. لقد ساعدها هذا على أن تدرك أن لبراد وجوداً مختلفاً عنها، وأنها لم تكن هدف سلوكه دائماً. وساعدها هذا على التقليل من التماسها طمأنة الآخرين.

تخل عن إعادة الطمأنة

عندما نصبح معتمدين كل الاعتماد بشكل مفرط على الطرف الآخر في العلاقات، فإننا نلجأ لهذا الطرف التماساً لطمأنته بأنه لازال يهتم بنا، وأنه ليس غضباناً منا، ولا يملنا. وما من شك أن هذا الالتماس للطمأنة يصبح باعثاً على الضجر والإزعاج. تخيل أنني أتصل كل ساعة ولمدة شهر كامل كي أسألك ما إذا كنت منزعجاً مني. ربما أنك ستعترف في نهاية المطاف أنك غضبان مني؛ ولكنني أنا الذي سأكون قد أوصلتك إلى هذه الحال بتذمري والتماسي طمأنتك باستمرار.

لقد كانت فاليري دائماً تتحقق من أفكار براد ومشاعره، ومكانتها لديه، ووجهة العلاقة بينهما، والمستقبل، وأين هي من غيرها من النساء، وما إذا كان سيراها جذابة أم لا عندما يصيبها الكبر، وما إذا كان فكر في غيرها من النساء أبداً. لقد كان القلق ينتاب فاليري من أنه لو كان براد يفكر في غيرها من النساء، وكان يراهن جذابات، فهذا يعني أنه سيهجرها. فقلت لها إن هذا احتمال وارد -ولعله أمر صحي أيضاً- أن يرى الرجال النساء الأخريات جميلات. فهذا دليل على أنهم طبيعيون وأحياء. وسألتها إن كانت ترى الرجال الآخرين جذابين؛ وبالطبع فعلت. ولكن هل هذا يعني أنها لا تفضل براد عليهم؟

ولكن فاليري ظنت أن تحققها من هذا سيحول دون خروج قلقها عن سيطرتها. لقد تحققنا من معتقداتها حول التحقق وقررنا أن تمضي أسبوعاً دون أن تسل براد عن مشاعره، أو أفكاره،

أو ما إذا كان يراها جذابة. وكانت هذه مهمة شاقة على فاليري، إذ اكتشفت أن الشك مرعب. ومما يدعو للسخرية أنه بينما قلصت فاليري من التماسها طمأنة براد، صار براد أكثر مجاملة لها واعتناء بها. لم حدث هذا؟ لقد اكتشفنا أن براد رجل عادي؛ إذ لم يرق له أن تفرض عليه الأمور. فكلما زاد التماسها لطمأنته، زاد شعوره بضرورة إظهار استقلاله بواسطة الإعراض عن الاتصال بها، وإهمال سؤالها عن أحوالها.

تعرف على ما يستحيل أن تعرفه

لقد كانت فاليري في حاجة لتطوير تقبلها لحقيقة أنها لا تستطيع الجزم بما إذا كانت العلاقة ستنجح أم لا. وكان يجب عليها تقبل الشك والقيود التي تشوب ما تستطيع معرفته. وعليه مارست فاليري تكرار العبارة التالية لعشرين دقيقة يومياً: "لا أستطيع الجزم أبداً بما إذا كان سيهجرني أم لا". ولقد ساعدها هذا التدريب على تقليص هواجسها بشأن الهجر، إذ صارت الفكرة مملة.

تدرب على الصورة العاطفية: الوحدة

مثلها مثل كثير من الأشخاص المصابين بالقلق، لم تستطع فاليري أن تواجه احتمال عيشها وحيدة. فانتابها القلق وتحققت والتمست طمأنة براد كي تتجنب التفكير في حياتها دون براد. وظلت تحدث نفسها قائلة: "يؤلمني بشدة أن أتصور الحياة من دونه". وعليه قمنا بتجربة هذه الفكرة. فوضعنا أولاً خطة لفاليري: "ما بعد براد". وطلبت منها أن تضع قائمة بالأهداف التي تود تحقيقها لو لم تكن على علاقة ببراد. وكما تكشف لنا، أرادت فاليري أن تلتحق بدورة تعليمية في إدارة الأعمال، ولكن لأنها كانت تخشى أن تنشغل عن براد، أعرضت عن الفكرة. هذا وقد وضعت قائمة أخرى بالأشياء التي يطيب لها أن تقوم بها؛ أن تلتقي بالأصدقاء بشكل أكثر، وتمارس التمارين الرياضية، وتجتهد لتحصل على ترقية في العمل، وتقابل رجالاً جدداً، وتذهب للرقص (إذ لم يكن براد يهوى الرقص)، وتسافر، وتتمشى في المنتزه، وتخرج لتناول العشاء. وبعدها فحصنا جدول أعمالها اليومي -أي الأعمال التي كانت تقوم بها منذ أن تستيقظ إلى أن تخلد للنوم مساءً- ولاحظنا أنها تعيش أغلب حياتها في انتظار رنة الهاتف.

بينما شرعت فاليري في التخطيط لأنشطتها الخاصة بصورة مستقلة عن براد، وبدأت تقنن من اتصالاتها به، صار براد يبادرها بشكل أكبر. لقد كان يتوقع أن تتصل هي به: "فاليري، لم أسمع صوتك اليوم؛ ما الخطب؟". فأجابته فاليري قائلة: إنها كانت منشغلة مع أصدقائها وبأنشطتها الخاصة. وهذا أدى إلى أن يبدي براد مزيداً من المبادرة فيما يتعلق بالاتصال بها. ولكن، بسبب سمات فاليري الاستحواذية مع براد والرجال الذين سبقوه، قررنا أن نستهل برنامجاً أكثر شمولاً للتعامل مع خوفها من الهجر.

لقد غذت مخاوف فاليري من الوحدة والهجر قلقها اليومي. فطلبت منها أن تبتكر قصة مفصلة ومدعمة بالصور المتخيلة لما يمكن أن يكون عليه حالها لو تحققت نبوءتها. فتخيلت براد خارجاً

من الباب، والباب ينغلق وراءه، وتبقى هي وحيدة. وتدربت فاليري على هذه الصور المتخيلة لعشرين دقيقة يومياً حتى صارت مملة.

مارس المشقة البناءة

لقد حاولت فاليري أن تضع حداً للمشقة التي استشعرتها بواسطة القلق، وقراءة الأفكار، والتماس طمأنة براد، ومطالبته بأن يؤكد لها على حبه. بيد أن هذا لم يجد أبداً. ولذا قررنا أن تركز فاليري على ممارسة المشقة يومياً؛ خاصة تعلم كيفية تحمل توترها متى لم تشعر بالأمان. وبدايةً ظنت فاليري أن هذا أمر مستحيل -"إنني أشعر كما لو كنت لا أحرك ساكناً"- ولكنها تمكنت من تحمل مزيد من المشقة؛ إذ تعلمت أساليب أخرى مثل تجميل اللحظة الراهنة.

الخطوة الثالثة: تحد تفكيرك الباعث على القلق

تعرف على انحرافاتك حيال مسألة الهجر

لقد كان لدى فاليري العديد من الأفكار المشوشة التي غذت خوفها من الهجر. ولقد حددنا وصنفنا هذه الأفكار كالتالي:

- قراءة الأفكار: "إنه غاضب، ولذا فهو سيهجرني".
- الإسقاط: "إنه يعمل بدأب، وهذا مؤشر على أنه يفقد الاهتمام بي ويهجرني".
- التكهن بالمستقبل: "إذا استمر هذا، فستنتهي علاقتنا بالانفصال".
- النظرة الكارثية: "كيف يمكن أن أعيش بدونه؟".
- الوسم: "إنني خرقاء في هذه العلاقة".
- التقليل من شأن الجوانب الإيجابية: "لا يبدو أن شيئاً أقوم به يهم".
- الإفراط في التعميم: "يبدو أننا نتجادل طوال الوقت؛ وهذا يعني أننا سننفصل".

لقد سألت فاليري إن كان لديها أي دليل يعضد من قراءاتها للأفكار، وإسقاطاتها. على سبيل المثال، فقد كان براد غاضباً من قبل، وكذلك هي، ومع ذلك فهما ماززالا معاً. ولقد عمل بكد من قبل وكان يأتي بعمله لينجزه بالبيت، ومع ذلك لم يرحل. بدأت فاليري في تحدي هذه المعتقدات السلبية المشوشة حول الهجر، واكتشفت أنها كلها ترجع إلى معتقد أساسي لديها، ألا وهو: "إن لم يكن براد يوليني الاهتمام الذي أطلبه، فهذا يعني أنه سيهجرني". لقد بدأت فاليري تدرك أن تلك المطالبات بالاهتمام بشروطها لم تكن مؤشراً على الهجر الوشيك؛ بل هي مؤشرات على انعدام شعورها بالأمان.

بعد ذلك قمنا بعمل تحليل أكثر تفصيلاً وتمحيصاً لمعتقداتها الأساسية الفاسدة؛ تلك المعتقدات التي عززت من قلقها يومياً. لنفحص كلاً من هذه المعتقدات.

إن المشكلة فيّ دائماً

إذا لم يكن مزاج براد مقبولاً، تعتقد فاليري أن السبب بغضه لشيء فيها. لقد استاءت فاليري عندما جاء براد، وأعد شراباً لنفسه، وجلس ليطلع على الجريدة. وحدثت نفسها قائلة: "إنه ينبذني". ولكن براد قال لها إنه كان منهكاً من العمل وأراد أن يختلي بنفسه لفترة. وبحثت فاليري تبعات هذا التفكير المتحيز: وأعني المغالاة في مدى ارتباط سلوك الآخرين بها حتى إنها تشعر بالعصبية الشديدة، وتضيق على براد لأنه شعر وكأنه يجب أن يتحسس طريقه في تعامله معها.

يجب أن أكتشف أفكاره

إنها لم تستطع تحمل الشك الذي يحمله جهلها بأفكار أو مشاعر براد. فإذا لم تكن على يقين، كانت تستنتج أنه لم يكن يعبأ أن خطباً يصيب العلاقة بينهما. "أراهن أنه فقد اهتمامه بي. يجب أن أكتشف ما يجري حقاً؛ كي لا أفاجأ". إنها تحاول على الدوام أن تقرأ أفكاره، فاحصة كل شاردة وواردة بحثاً عن قرائن. إن تقبلها لفكرة أن الآخرين لهم من المشاعر والأفكار ما يستحيل أن تحيط به علماً من الممكن أن يطلق سراحها من هذه الدوامة ومساعدتها على التركيز على تجارب أكثر فائدة لها في الوقت الراهن، سواء مع براد أو بدونه. لقد قمنا بوضع خطة "ذاتية التوجيه" لفاليري: (١) "لا يمكنني أن أحيط علماً بما يفكر أو يشعر به الآخرون"؛ (٢) "هذه المشاعر والأفكار لا تمت لي بصلة في الأغلب"؛ (٣) "يمكنني التركيز على السلوكيات الإيجابية مع هذا الشخص أو في غيابه". وبواسطة إعادة توجيه هدفها لأنشطتها بدلاً من محاولة قراءة أفكار براد، صارت أقل حساسية تجاه الحالات المزاجية لبراد مهما كانت. ونتيجة لهذا التطور، قلت حالات تعذيبها لبراد بسبب أفكاره ومشاعره، وصار من الأرجح أن تخطط لأنشطة معه أو بدونه. وصرف هذا انتباهها عن الشك في الأفكار التي قد تراود الآخرين، وتجاه السيطرة على ما يمكنها أن تقوم به من أعمال.

إنني في حاجة إلى طمأنته وتأكيده على حبه لي

طالما أن فاليري لا يسعها تحمل الشك، فإنها تعتقد أنه من الممكن أن تجلب لنفسها شيئاً من الطمأنينة بحملها براد على التأكيد على أن كل الأمور على خير ما يرام بينهما. فمن الممكن أن تتصل به وتسأله إن كان لازال يهتم بها، أو تسأله ما إذا كان لازال يراها جذابة. "هل صرت تملني؟ هل لازلت تراني جميلة؟". كما رأينا في مناقشاتنا حول القلق والهواجس، فإن هذه المحاولات لالتماس طمأنة الآخر سيكون لها أثر عكسي. فالتماس طمأنة براد يعني أنها لا تستطيع تحمل الشك الذي يشوب عدم الجزم. إن فاليري تعزز من ميولها الوسواسية القهرية من خلال الحصول على طمأنة براد. وتقبلها فكرة أنها لا تستطيع الجزم –وفكرة أنها أيضاً ليست في حاجة للجزم– يجب أن تكون هي الهدف. لقد طلبت من فاليري أن تجرب التخلي عن التماس طمأنة براد. فبحثت مساوئ التماس الطمأنة، ممحصة في أثره السلبي على علاقتها، وجربت التخلي عنه ليوم ثم لأسبوع، وطلبت من براد ألا يطمئنها، متحدية أفكارها السلبية وحدها دون

الاعتماد على الآخرين، ومركزة على الأمور المثمرة التي تستطيع أن تقوم بها في الوقت الراهن بدلاً من محاولة التأكد من مشاعر أو أفكار براد في الوقت الراهن.

لا يمكنني تحمل الصراعات

تعتقد فاليري أن الصراعات والشجارات مريعة وأنها قد تخرج عن السيطرة. ولذا فقد كان الخياران المتاحان لها إما أن تعرض عن التأكيد على حقوقها وإما تستسلم لبراد. "لا يمكنني أن أتحمل الصراعات والشجارات. فأنا لا أحب أن يغضب مني الآخرون". ونتيجة لهذا الخوف من الصراعات والمشاحنات، تميل فاليري لعدم التأكيد على حقوقها، بما يسمح لاستيائها وإحباطاتها بأن تتراكم؛ حتى إنها في بعض الأحيان تؤدي بفاليري للانفجار بسبب أشياء تافهة. لقد سألت فاليري عما من الممكن أن يحدث لو نشب شجار. هل يمكنها أن تتخيل الشجارات بطول متوالية متصلة من المناوشات الطفيفة للخلافات المتوسطة وحتى الصراعات المحتدمة؟ هل هناك أساليب محددة للتعبير عن الاختلاف في الرأي دون تصعيد الأمور؟ إذا كان التصريح بحاجاتها والحديث عن التغيير دائماً ما يفضي إلى صراع محتدم، فربما أنها في حاجة إذن لإعادة تقييم العلاقة.

إن الصراعات أمر لا مفر منه في العلاقات، لا سيما الحميمة منها، بيد أن الطريقة التي يعالج بها الطرفان هذه الصراعات هي التي تحدد ما إذا كانت الأمور ستتحسن أم ستسوء. اكتشف جون جوتمان، وهو خبير رائد في مجال العلاقات الزوجية، أن هناك أساليب محددة للتعامل مع الخلافات منبئة بالطلاق. وتتضمن هذه الأساليب استخدام "المراوغة" (الانسحاب، ورفض الحديث)، والاحتقار، ووسم شريك الحياة بصفات غير لائقة، والتهديد بالرحيل. أما الأساليب الأكثر فعالية في التعامل مع الخلافات فتتضمن ما يتعارف عليه العلماء النفسيون بـ "حل المشاكل بطريقة مشتركة": (١) احرص على تسمية المشكلة بـ "مشكلتنا" (٢) اعترف بدورك في المشكلة، (٣) سل شريك حياتك المساعدة في حل "مشكلتنا"، (٤) توصل لحلول ممكنة، (٥) قوما معاً بتقييم الحلول المقترحة، (٦) قوما بوضع خطة لوضع الحل المتفق عليه موضع التنفيذ. بدأت فاليري في توظيف أسلوب حل المشكلات المشترك بدلاً من تجنب المشكلات بالكلية أو تصعيدها حتى تصل لحد الكارثة. ولدهشتها الشديدة فقد كان براد مرتاحاً إلى حد ما لقدرته على الحديث بشكل بناء حول تحسين العلاقة.

إنني لا شيء من دون هذه العلاقة

ما من شك أن هذه الفكرة شكلت أساس مخاوفها؛ لأنها لم تستطع تخيل الحياة دون هذه العلاقة. ولم ترَ فاليري أية قيمة في نفسها بعيداً عن هذه العلاقة. وإذا انفصلت عن براد، فهذا يعني أنها إنسانة فاشلة لن يود أحد أن يحبها ثانية: "إنني أعلم أنه لا يناسبني. ولكنني لا أعلم ماذا يمكنني أن أفعل من دونه" أو "الحياة غير ذات مغزى إذا عشت وحيدة". لقد طلبت من فاليري أن تتحقق من حياتها قبل معرفتها ببراد الذي تعتقد أنها في حاجة ماسة إلى استحسانه وصحبته. وأدركت أنه كان هناك الكثير من الأشياء التي استمتعت بها، مثل عملها، وأصدقائها،

وعائلتها، وأنشطتها التي كانت تقوم بها في أوقات الفراغ، وتعليمها، وأسفارها. وطلبت منها أن تختبر اعتقادها بأن علاقتها ببراد حيوية بواسطة سرد كافة الأشياء التي من الممكن أن تخطر على بالها والتي تقوم بها من دونه. وبينما شرعت في كتابة هذه القائمة، أدركت أن هناك أشياء قامت بها مع براد، بيد أن الكثير من الأشياء التي كانت تحبها كانت تقوم بها وحدها. هذا وقد بحثنا أيضاً الفرص المتاحة لها في حال انتهاء العلاقة بينها وبين براد؛ مثل العلاقات الأخرى، والتحول المرتقب على المستوى العملي، واحتمال العودة للجامعة ثانية، ومقابلة أصدقائها بشكل أكثر.

ما من أحد "نكرة" دون علاقة. فكر في السخرية التي تكتنف هذا الاعتقاد بأنها "لا شيء" دون علاقة إذ تعني أن كل شخص تعرفه ليس مرتبطاً بعلاقة في الوقت الراهن ليس لديه أية سمات تعويضية وتخلو حياته من المتع. ويعني هذا أيضاً أن الأشخاص الذين يعثرون على بعضهم البعض هم بالأحرى يعثرون على شخص خاوٍ ليس لديه ما يفعله في الحياة. إن الارتباط بعلاقة من عدمه يعكس حقاً خيارات مختلفة في السلوك. وهي مسألة توازنات؛ لا مسألة أمور حيوية.

الخطوة الرابعة: ركز على التهديد الأعمق

تعرف على معتقداتك الأساسية حول نفسك

لقد كانت فاليري قلقة من أن فقدانها لهذه العلاقة كفيل بأن "يكشف" "الحقائق" الأساسية المؤرقة عن نفسها: "إنني غير محبوبة"، "إنني معيبة"، "إنني فاشلة"، "إنني قبيحة"، "لم أعد مميزة"، "إنني أدنى من الآخرين". لقد كان القلق الأساسي الذي ينتاب فاليري يتمثل في أنها ليست جذابة ولن تستقطب شريك حياة جديداً لها قط. وعلى الرغم من أن براد اعترف بحبه لها، إلا أن حالات القلق التي كانت تنتابها بشأن الهجر كانت مرتكزة على انهماك براد في عمله الذي مثل لها "علامة" على أنه "لم يعد يحبها".

إن هذه القضايا الأساسية التي تمثل الأساس للخوف من الهجر تشتمل على الاعتقاد بأنك لن تستطيع أن تلبي حاجاتك الأساسية وحدك، وأنك لن تنعم بالسعادة وحدك أبداً، أو أنك إن كنت وحيداً الآن، فستظل على الدوام وحيداً. على سبيل المثال، كان باعث القلق لدى سيدة ما أنه لو انتهى زواجها، فلن تتمكن من إعالة نفسها مادياً؛ وهو خوف لا يبرره المنطق بالنظر إلى أصولها المالية الضخمة. وهناك رجل آخر انتابه القلق من أنه لو هجرته شريكة حياته، فلن يعثر على امرأة أخرى تحبه قط. والبعض ينتابهم القلق من أنهم لو لم يكونوا مرتبطين بعلاقة، فلن ينعموا بالسعادة أبداً؛ فالعزوبة لديهم تضارع البؤس والتعاسة. لقد كان المعتقد الأساسي لدى فاليري هو أنها لن تتمكن من إسعاد نفسها أبداً دون شريك حياة إلى جوارها؛ فهي لم تستطع تخيل العيش باستقلال عن الرجل في حياتها.

ما الدليل الداحض لمعتقداتك الأساسية؟

لقد طلبت من فاليري، كي تقهر معتقدها الأساسي السلبي حول نفسها، أن تفكر في شخصيتها قبل أن تلتقي ببراد. لقد صارت فاليري شديدة التركيز على براد على مدار السنوات

القليلة الماضية حتى إنها نست أنها عاشت ٢٥ عاماً قبل أن تلتقي به. لقد قمنا بسرد العلاقات والصداقات التي أقامتها قبل ظهور براد على مسرح الأحداث. وفحصنا سيرتها الذاتية لنرى طبيعة الأعمال التي قامت بها قبل أن تلتقي ببراد. وتحدثنا عن الرحلات التي قامت بها قبل أن تسمع حتى ببراد. واكتشفنا أن ثمة فاليري "ما قبل براد" كانت تتمتع بالسعادة والمرونة بشكل كبير. لقد طلبت من فاليري أن تحضر صوراً تسجل طفولتها وسنوات مراهقتها. ونظرنا إلى صور فاليري الطفلة، ولقطات لوالديها، وصورة لفاليري وهي في السادسة من عمرها تمتطي حصاناً صغيراً، وصور لها في المدرسة الثانوية وفي الجامعة، وصور أول رفيق لها، وصور لصديقاتها في أعمار مختلفة، ولوحات لجدتها، وصور من انجلترا (حيث سافرت للدراسة)... كثير من الصور التي لم يكن لها علاقة ببراد. نظرت فاليري إلى هذه الصور، وأخذت نفساً عميقاً، وقالت: "لقد كانت لي حياة بالفعل".

اقهر معتقداتك الأساسية السلبية

عندما فحصنا هذه المخاوف الأساسية -الخوف من عجزها عن رعاية نفسها، والخوف من التعاسة الدائمة، أو الخوف من أن الوحدة الآن تعني الوحدة الأبدية- طورنا أساليب لقهر هذه المخاوف. على سبيل المثال، قهرنا الخوف من العجز عن إعالة أو رعاية نفسها بنفسها بواسطة فحص الموارد التي كانت تمتلكها، وإيراداتها المستقبلية، وجماعة الدعم الخاصة بها. وبحثت فاليري الدليل الداعم لفكرة أن العازبين الذين تعرفهم ينعمون بحياة كريمة؛ حتى وإن لم تكن مثالية. لقد بدأت أيضاً فاليري في التفكير في غيرها من النساء المطلقات أو العازبات وكيف كن يعشن حياة لا بأس بها على الإطلاق. وبينما تقلص خوفها من الانفصال، تقلص أيضاً قلقها بشأن الهجران. لقد كان هذا حقاً واحداً من الأسباب وراء تحسن علاقتها ببراد في نهاية المطاف واختفاء خطر الانفصال. وبينما تقلصت "حاجتها" لبراد، انخفضت حدة الضغوط في التواصل بينهما؛ وانخفض مستوى الغضب لديها.

الخطوة الخامسة: حول "الفشل" إلى فرصة للنجاح

على الرغم من أن علاقة فاليري لم تفشل، رأيت أنه من المفيد بالنسبة لها أن تواجه الخوف من الفشل في علاقتها. وانتقلنا إلى مدى المرونة التي تستطيع ممارستها في مواجهة الإحباط؛ وكيف يمكنها وضع "الفشل" في منظوره السليم.

إنني لم أفشل، بل سلوكي هو الذي فشل

عندما تنتهي العلاقات بين شخصين نجد ميلاً من كل منهما للإلقاء باللائمة على الآخر. وهذا كفيل بأن يجعل الناس يفكرون في كيفية إلقاء الآخرين باللوم عليهم؛ أو كيف سينظر إليهم الآخرون على أنهم فشلة أو أشخاص يستحقون الشفقة. بعد أن عالجت مئات المرضى

على مدار فترة طويلة، لا أذكر حالة واحدة انتهت فيها العلاقة لأن أحد طرفيها كان معيباً، أو غير محبوب، أو قبيحاً، أو أدنى شأناً. فالعلاقات تنتهي عامة لأن أطرافها لا يجدونها مجزية بالنسبة لهم ولأن الثمن غالٍ جداً.

تفكر في منطق العبارة التالية "لقد تركني لأنني غير محبوبة". لابد أنه أقام هذه العلاقة معك بادئاً ذي بدء لأنه رآك محببة (جذابة، وممتعة، وجديرة بالحب، إلخ). ثانياً، فكونك محببة هو رهن بالعين المحبة للناظر: فما هو محبب إليك قد لا يكون كذلك لغيرك. وثالثاً، فكونك محببة لا علاقة له بالشخص بل بسلوكه؛ فهناك سلوكيات محببة، وتتضمن هذه السلوكيات التصرف بطيبة وحنو، والإصغاء بدفء وتفهم، والعطاء لشريك الحياة، وإبداء السخاء، وتقبل الآخر بعيوبه. فهذه هي السلوكيات التي من الممكن أن يمارسها أغلب الناس إذا ما قرروا هذا. وبالتالي ليس هناك أناس محببون؛ بل سلوكيات محببة فحسب.

يمكنني التركيز على سلوكيات أخرى يكتب لها النجاح

لقد كانت فاليري تخشى من أن تفضي مشكلة واحدة أو خلاف واحد إلى إنهاء العلاقة. ولكن إذا انفصل عنك أحدهم في علاقة ما بسبب خطأ واحد، فالأحرى أن تحدث نفسك قائلاً: "الآن أفضل من لاحقاً"، ذلك أن شخصاً بهذه الدرجة من التسامح ليس من الأرجح أن يقيم علاقة سوية. فالواقع أن أغلب الناس يصبرون على عدد كبير من الأخطاء؛ ربما لأنهم يرتكبون الكثير منها أيضاً. وبصفة عامة، فإننا نوازن بين مساوئ ومزايا العلاقة، وما يهم هو نسبة هذه إلى تلك. لقد طلبت من فاليري أن تقوم بسرد كافة الجوانب الإيجابية والسلبية التي بدت عليهما على مدار العلاقة بينهما. وتمكنت فاليري من إدراك أن المنظور من الممكن أن يتغير عندما رأت القليل من السلبيات في سياق العديد من الإيجابيات. علاوة على ذلك، فقد أدركت أيضاً أنها كانت مستعدة لتقبل العديد من سلبيات براد ملمحة إلى أن الناس من الممكن أن يتقبلوا العيوب دون أن يمس هذا علاقاتهم.

يمكنني التركيز على ما أستطيع التحكم فيه

لقد كانت فاليري في حاجة أن تجد جزءاً بداخلها لا يعول على براد. لقد طلبت منها أن تسرد كافة الأشياء التي كانت تقوم بها ولم تكن لها صلة ببراد. وطلبت منها أيضاً أن تسرد كافة الأدوار التي لعبتها في الحياة والتي لا علاقة لها ببراد: دور الابنة، ودور الأخت، ودور ابنة العم، ودور الصديقة، ودور المديرة، ودور العاملة، ودور المتطوعة. وبعدها قامت بوضع قائمة بأنشطتها واهتماماتها، وسماتها التي لم تكن ذات صلة ببراد: "ذكية، ومسلية، ومخلصة، ومحبة للآخرين، وموثوقة، وفضولية، ومثقفة، وذات حس فني، ومتقبلة للآخرين. إنني مهتمة بالقراءة، والموسيقى، والفن، ومحادثة الآخرين، والرقص، والمناظر الطبيعية، والحيوانات...".

حول نفسك إلى صديق

إننا عادة ما نتعامل مع الآخرين بشكل ألطف من تعاملنا مع أنفسنا. ولقد كان لدى فاليري العديد من الأصدقاء الذين درجوا على الاتصال بها واستشارتها في مشاكلهم. فقد رأوها متفهمة ومتقبلة، ولكنهم أيضاً استفادوا كثيراً من نصائحها العملية. ماذا سيحدث لو بدأت فاليري في الحديث إلى نفسها بنفس الطريقة التي تحدث بها أصدقاءها؟ ماذا لو أسدت لنفسها النصح وتفهمت مشاكلها كما تفعل مع الأصدقاء الذين ينتابهم القلق من فقدان الحبيب؟ لقد طلبت من فاليري أن تتخيل أنني هي وأنها أفضل صديقاتي. وقلت لها وأنا ألعب دور فاليري ذات النظرة السلبية "لن أستطيع أن أعيش دون براد". لقد كانت فاليري قادرة على أن تبرهن على خطأ هذه الفكرة السلبية: "لقد كانت لديك حياتك الرائعة قبل أن تلتقي به. فقد كان لديك أصدقاؤك، ومواعيدك، وعلاقاتك، وعملك، وكل شيء. ما الذي يجعل كل هذا يختفي إذا ما انفصلت عن براد؟ لقد كان لحياتك مغزى قبل ظهور براد. وهو لا يستطيع أن يخلع مغزى عليها".

لقد كان لعب الأدوار هذا مفيداً لفاليري لأنه سمح لها بأن تنأى عن قلقها وترى نفسها بالطريقة التي قد تراها بها صديقة مقربة. وما شهدته هو امرأة ذكية، وجذابة، ومتفهمة تتمتع بمجموعة كبيرة من الأصدقاء وعمل ذي حيثية. وحتى وإن هجرها براد، فسيبقى لديها كل ما هو مهم في حياتها؛ نفسها وحياتها.

الخطوة السادسة: قم بتوظيف مشاعرك بدلاً من أن تقلق بشأنها

لقد كان أسلوب فاليري في التكيف مع انفعالاتها ينطوي على محاولة التخلص من أي شعور بالتوتر، وعدم الأمان بأسرع ما يمكنها. فقد كانت تعول على التماس طمأنة براد، والتحقق من أفعاله وأقواله، والقلق؛ وأحياناً ما كانت تفرط في تناول الكعك والخبز. وغني عن القول أن أسلوب تكيفها لم يكن يؤتي ثماره على الإطلاق. ولذا اقترحت عليها أن نقوم ببحث بعض الأساليب المبتكرة للتعامل مع مشاعرها.

ما معنى مشاعرك؟

لقد كانت فاليري تنظر إلى مشاعرها -توترها وانعدام الأمان- من منطلق أنها ستتمكن منها وستدوم "للأبد"، وأن أحداً لن يستطيع فهمها، وأن براد هو الملوم على هذه المشاعر. ولقد مرت بأوقات عصيبة في محاولة لتقبل هذه المشاعر وأرادت أن تتخلص منها بالكلية وعلى الفور. كما أنها أيضاً لم تتحمل أن تنتابها مشاعر مختلطة حول براد؛ فقد كانت تحبه، ولكنها أيضاً لم تحب جوانب معينة في شخصيته. وعليه سألت فاليري إن كانت لاحظت أن مشاعرها دائماً ما كانت تزول بعد فترة من الزمن وأن هذه المشاعر لم يسبق وتمكنت منها قط. وقلت لها أيضاً إن المشاعر المختلطة التي تنتابها بشأن شخص ما قد تكون علامة على أنك تعرفين هذا الشخص بشكل أفضل دون أن تمجديه أو تنظرين إليه نظرة مثالية. فالجميع لديهم سمات مختلطة، ولذا فإن "المشاعر المختلطة" دليل على الواقعية.

تعلم كيف تتقبل مشاعرك

لقد بدت فاليري مرعوبة بسبب شعورها بعدم الأمان. فاقترحت عليها أن تبحث مسألة تقبل شعورها بعدم الأمان للوقت الراهن، وتفحص كيف أن عدم تقبلها لمشاعرها زاد من شعورها بالإحباط واليأس. على سبيل المثال، لأنها لم تستطع أن تتقبل شعورها بعدم الأمان للحظة واحدة -أو حتى شعورها بالغضب من براد للحظة واحدة- فقد انهالت عليه بطلبات طمأنتها، وباتهامات حول مشاعره لمجرد أنها أرادت أن تتخلص من مشاعرها. ماذا لو سمحت لنفسها فقط أن تستشعر عدم الارتياح للآن فحسب دون أن تحاول الحد من هذا الشعور؟ لقد كانت الفكرة الأولى التي خطرت لها هي أن هذه المشاعر ستتصاعد، بيد أن الإذعان للشعور -بواسطة التماس طمأنة براد- بالضبط هو الذي أدى إلى تفاقم اليأس والقنوط.

الجميع على وجه التقريب تنتابهم هذه المشاعر

لقد بدأت فاليري تشعر بأنها غريبة الأطوار لحد ما لأن شعورها بعدم الأمان أصابها بالتوتر واليأس، ولأن براد كان منتقداً لهذه المشاعر. وعليه سألتها ما إذا كان غيرها من الناس تنتابهم مشاعر عدم الأمان في علاقاتهم. هل لديها أصدقاء تمكنت منهم الغيرة، أو كانوا في حاجة للتأكيد على مشاعر الآخرين نحوهم، أو شعروا بالوحدة في غياب شريك الحياة؟ وبينما تفكرت في هذه الأسئلة أدركت أن عدداً من أصدقائها انتابتهم هذه المشاعر في فترات ما من حياتهم؛ بل والواقع أن براد، أحياناً، أخبرها أنه يشعر بعدم الأمان في علاقته بها. ولعل هذا إذن دليل على أن الشعور بعدم الأمان شعور شائع. ولعل الناس قادرون مع ذلك على إقامة علاقات سوية على الرغم من شعورهم بعدم الأمان والغيرة بين الفينة والأخرى.

الخطوة السابعة: أحكم سيطرتك على الوقت

تخلص من عامل الإلحاح الزمني

بدت فاليري دائماً وكأنها في حاجة إلى إجابة لكل أسئلتها في التو واللحظة. وبغض النظر عن مشاعرها أو أفكارها، فهي أرادت أن تشعر بمزيد من الأمان على الفور. ففي الوقت الذي كانت فيه تتشكك في مشاعر براد، شعرت برغبة ملحة في التماس طمأنته. وكلما شعرت بالاستياء، شعرت بالحاجة لأن تطلعه على استيائها مهما كان يفعل في هذه اللحظة. وهذا أدى ببراد لأن يشعر بأنه معرض دائماً لسيل من طلبات الطمأنة، وأن مشاعره دائماً موضع شك ونقد. ونتيجة لهذا فقد تراجع وأقام بينه وبينها الحواجز. ماذا من الممكن أن يحدث لو لم تحصل فاليري على طمأنة براد على الفور؟ لقد كانت تحدث نفسها قائلة: "سيبتعد عني". ومما يدعو للسخرية أن براد كان يبتعد عنها بسبب تطفلها والتماسها الدائم لطمأنته. ولذا فقد اقترحت عليها أن تدرب نفسها على إرجاء الحصول على طمأنة براد: "حاولي أن تنتظري لساعة بعد أن ينتابك الشعور

بعدم الأمان. وقومي بعمل شيء آخر خلال هذه الساعة كي تصرفي انتباهك عن براد". لقد بدأت مشاعرها في الاستقرار؛ إذ أرجأت التماساتها لبراد.

لاحظ كيف تتغير مشاعرك

لقد كانت فاليري مصرة على الحصول على إجابة على الفور لدرجة أنها لم تنسحب من الصورة كي تشاهد مشاعرها وهي تنحسر من تلقاء ذاتها. لقد صرحت لفاليري بأن المشاعر وقتية؛ أي أنها لا تدوم. ويمكنها أن تختبر هذه الحقيقة بواسطة مراقبة مشاعرها؛ أي تصنيفها، وتوصيفها، ومقارنتها بغيرها من المشاعر، وإدراك أنها ستختفي من تلقاء نفسها. لقد كانت الشكوك تحدو فاليري بشأن هذه الفكرة؛ إذ كانت تشعر بأن مشاعرها "ستنفجر" لو لم تحصل على طمأنة براد على الفور. ولكنها كانت على استعداد لتجربة وقتية المشاعر. ولقد طلبت منها أيضاً أن تصف المشاعر الإيجابية والمحايدة التي انتابتها في هذه الفترة كي ترى ما إذا كانت هناك أية مشاعر أخرى أكثر إمتاعاً ظهرت. وبينما تتبعت هذه المشاعر والأفكار حول براد، لاحظت أن مشاعر اليأس التي كانت تتمكن منها لم تكن دائمة، ومن ثم فهي لم تكن "طاغية".

جمّل اللحظة

لقد كانت فاليري دائماً متسرعة في استنتاج المستقبل، وهو ما كانت تجهله تماماً. فعندما كانت تنتظر اتصال براد بها، كانت تشعر بالعجز، واليأس، وتركز كل تفكيرها عليه. لقد اقترحت عليها أن تضع خطة للحظة الراهنة؛ خطة يمكنها توظيفها في أي وقت لتجميل اللحظة الراهنة. لقد كانت فاليري مولعة بالعزف على البيانو، وأدركت أنها صارت نادراً ما تقوم بالعزف متى شعرت بعدم الأمان. ولذا فقد اقترحت عليها أن تقوم بالعزف عليه كبديل للقلق بشأن براد. لقد وضعت فاليري قائمة بغير ذلك من السلوكيات التي كان من الممكن أن تمارسها؛ مثل الاستحمام، وسماع الموسيقى الكلاسيكية، وقراءة الشعر، واستئجار أفلام الفيديو، والتمشية، وممارسة تمارينها الرياضية. وبمجرد أن صارت تسيطر على تجميل اللحظة الراهنة بشكل أفضل، تقلص قلقها بشأن براد.

أطل الوقت

لقد كانت فاليري تركز على بواعث قلقها في الوقت الراهن وعلى توقعاتها بشأن المستقبل سواء في وجود براد أو في غيابه. ولذا فقد اقترحت عليها أن نطيل الوقت بما يتجاوز بواعث القلق هذه بحيث يشتمل على الماضي والمستقبل؛ مستقبل بدون قلق. ولكي نطيل الماضي، طلبت من فاليري أن تستعرض صوراً من حياتها قبل أن تلتقي ببراد، وتجاربها العديدة مع براد السنوات الثلاث الأخيرة. وطلبت منها أيضاً إطالة الوقت بما يتجاوز قلقها الراهن بما يكفل لها سرد كافة الأنشطة التي من المحتمل أن تنخرط فيها هي وبراد في الأشهر الثلاثة القادمة. ولقد حد - أيضاً عدداً

من الأنشطة في الماضي والمستقبل لم يكن براد طرفاً فيها. لقد استعرضت صور عائلتها، وأصدقاء الطفولة والجامعة، وصوراً لرحلات قامت بها قبل أن تلتقي ببراد، وصوراً لأصدقاء سابقين لها. وكان هذا كفيلاً بأن يضع براد في منظوره السليم؛ فقد كان لديها حياة مديدة ومهمة قبل براد. وقامت فاليري أيضاً بسرد الأنشطة التي كانت تمارسها دون براد؛ والأعمال التي ستقوم بها، والأصدقاء الذين من المرتقب أن تقابلهم، والهوايات التي كانت تمارسها، والكتب التي تود أن تقرأها. إن هذه التدريبات المطيلة للوقت ساعدت فاليري على التخلص من أسرها ذلك أنها أدركت أنها قادرة على توسعة منظورها بما يتجاوز القلق الحالي بحيث يشمل خيارات أخرى ذات مغزى في الماضي والمستقبل على حد سواء؛ بعضها مع براد والبعض الآخر بدونه.

تلخيص

لقد فحصنا بعض حالات القلق والأساليب غير التكيفية المحددة للتكيف مع القلق الذي يشوب العلاقات. وهذه هي حالات قلق شائعة تنتاب كثيراً منا، وهي لا تتسم دائماً باللامنطقية ومخالفة الصواب. فالعلاقات أحياناً ما تنتهي. ولكن، القلق بشأن هذه الأمور –وإطالة التأمل فيها لساعات والتماس طمأنة الآخر– لن يفيد علاقاتك ولا القلق الذي ينتابك. وما من شك أنك في حاجة إلى استغلال كافة الأساليب المسردة في الخطوات السبع للتغلب على قلقك. ويمكنك أن تميز بين القلق المثمر والقلق العقيم الذي ينتابك في العلاقات، ويمكنك ممارسة إغراق نفسك بالشك، وتقبل ما يستحيل عليك تغييره، والالتزام تجاه تحسين علاقتك، وتخصيص وقت للقلق، وتدوين تكهناتك واختبارها، والتعرف على أفكارك المشوشة وقهرها (مثل قراءة الأفكار، والتكهن بالمستقبل، والإسقاط)، وفحص الطريقة التي يعكس بها القلق الذي ينتابك في العلاقات معتقداتك الأساسية. وعلاوة على ذلك، فكما رأينا في مناقشتنا الخاصة بالتشجيع على الاستقلال، فإن فشل العلاقات –وأعني انتهاءها– لا يجب بالضرورة وأن يكون حدثاً كارثياً. فتطوير تصور شخصي لنفسك يعكس مستويات شخصيتك المتعددة –أي الأدوار المختلفة والأساليب المتباينة التي تتواصل من خلالها مع الآخرين– يمكنه أن يحررك من التعلق المحدود الذي يوحي لك بأنك "لا شيء" من دون علاقة محددة.

لقد قمت بتلخيص عدد من الأساليب والمفاهيم في الجدول أدناه يمكنك توظيفها لمساعدتك على الحد من قلقك بشأن علاقاتك. استعرض كلاً من هذه الأساليب وقم بتوظيفها إلى أن تصبح لديك القدرة على وضع القلق الذي ينتابك في منظوره السليم.

جدول ١٢-٢

الأساليب	*استجابتك*
ما المواقف التي تستثير قلقك بشأن العلاقات؟	
ما بواعث القلق الشائعة الخاصة بك؟ ما الذي تقلق من حدوثه؟	
كم مرة تنبأت فيها بهذه التكهنات؟	
لماذا لم تتحقق هذه التكهنات؟	
ما الانحرافات الفكرية الشائعة التي تشوب تفكيرك بشأن العلاقات؟	قراءة الأفكار: التكهن بالمستقبل: الإسقاط: التقليل من شأن الجوانب الإيجابية: التصور الكارثي للنتائج: المرشح السلبي: الوسم:
هل توقعاتك مخالفة للمنطق؟ لِمَ أو لِمَ لا؟	
ما أساليب التكيف غير التكيفية التي تقوم بتوظيفها؟ هل تلجأ لطمأنة الآخر، أم التحقق من أفعاله ومشاعره، أم الإذعان للأمور، أم التهديد، أم الانسحاب، أم التحدي، إلخ؟	
تدرب على التخلي عن أساليب تكيفك غير التكيفية؛ على سبيل المثال، تخل عن التحقق من أفعال ومشاعر الآخر، والتماس طمأنته، والتهديد، إلخ. ما الذي تتوقع حدوثه؟ وما الذي يحدث فعلياً؟	
ما مساوئ ومزايا القلق الذي ينتابك من وجهة نظرك؟	المساوئ: المزايا:

الأساليب	*استجابتك*
أي حالات القلق التي تنتابك مثمرة وأيها عقيمة؟	القلق المثمر: القلق العقيم:
تدبر قلقك المثمر؛ ما الإجراء المحدد الذي يمكنك اتخاذه في الثماني والأربعين ساعة القادمة لمساعدة نفسك؟	
مارس إغراق ذهنك بالخيالات التي تخشاها أو بحالات القلق بشأن الأشياء المشكوك فيها.	
ما ميزة تقبل شيء من الشك حول علاقتك؟	
ما أسوأ، وأفضل، وأرجح النتائج؟	
ماذا لو صدقت أفكارك وتحقق ما كنت تقلق بشأنه؟ ما الذي تقلق بشأن حدوثه؟	
إذا انتهت علاقتك، فبمَ يوحي انتهاؤها بشأنك أو بشأن مستقبلك؟	
تعرف على معتقداتك الأساسية أو نمط شخصيتك (على سبيل المثال، شخصية عاجزة، مخذولة، معيبة، غير محببة، مميزة، خارجة عن السيطرة، واقعة تحت سيطرة الآخرين، إلخ). ما العلاقة بين قلقك الراهن وشخصيتك؟	
هل تعتقد أن العلاقة برمتها هي مسئوليتك وحدك؟ لمَ أو لمَ لا؟	
ما الدليل الداعم والداحض لقلقك؟	الدليل الداعم: الدليل الداحض:
كيف سيكون شعورك حيال هذا بعد شهر؟ أو سنة؟ أو خمس سنوات؟ ما الذي سيجعل شعورك يختلف؟	

الأساليب	*استجابتك*
بجانب قلقك، ما المشاعر التي تسيطر عليك في علاقتك (الغضب، الملل، الرغبة في الرحيل، السعادة، الرضا، إلخ)؟	
ما الذي تحب أن تقوم به ولا يعتمد على هذه العلاقة؟	
إذا انتهت العلاقة، فما المزايا التي تراها في مضيك قدماً في حياتك؟	
إذا انتهت العلاقة، فما إسهامات كل منكما في إفشال هذه العلاقة؟	
ما النصيحة التي من الممكن أن تسديها لصديق تنتابه حالات القلق هذه؟	

١٣

القلق بشأن الحالة الصحية: ماذا لو كنت مريضاً حقاً؟

هل تفحص جسدك بحثاً عن أية شائبة تشوبه، أو أورام، أو آلام ثم تتسرع في استنتاج أن هذه هي علامات الإصابة بمرض عضال؟ هل تلتمس طمأنة الأصدقاء، والعائلة، والأطباء، وتتفقد نفسك في المرآة، وتجمع المعلومات الطبية؛ وتستنتج بعدها أنك مصاب بمرض مرعب؟ لعلك واحد من بين الملايين من الناس الذين يعانون من القلق بشأن الحالة الصحية، وهو ما يطلق عليه أحياناً "وسواس الإصابة بالأمراض". جدير بالذكر أن ما يقرب من ١٦,٥ بالمائة منا يخشون الإصابة بمرض ما، في حين أن ٥,٥ بالمائة منا يعانون من القلق بشأن حالتهم الصحية.

كيف يؤثر عليك القلق بشأن حالتك الصحية؟

إن القلق بشأن الحالة الصحية يأخذ شكل الخوف المتواصل من اكتشاف أنك ستصاب بمرض تعتقد أنه كان في إمكانك الحيلولة دون الإصابة به. فتواصل التحقق من عدم وجود أورام في جسدك، وتعيش في خوف من الخضوع للفحص الطبي التالي، وتتفقد الموضوعات الطبية ومواقع الويب بحثاً عن معلومات بشأن مختلف الأعراض، وترفض كافة أشكال الطمأنة التي تحصل عليها، وتعيش دائماً في خوف من ألا تتحقق بشكل مستفيض من الأمراض التي من الممكن أن تصاب بها. إنك تخضع إلى الفحوصات، وتجري المزيد من الاختبارات الطبية، ويصل بك الأمر

حتى لإجراء فحوصات لعينة حية من أنسجة جسدك لمجرد أن تستبعد أي احتمال وارد. وينتابك شعور بالاكتئاب والعجز أحياناً من أن شيئاً لا يهدئ من روعك أبداً. وربما أنك زرت العديد من الأطباء الذين فقدوا صبرهم معك، أو فشلوا في طمأنتك.

أو قد تكون حالات القلق بشأن حالتك الصحية تطورت بشكل مؤسف لدرجة أنك لم تعد تتردد على الأطباء. فأنت تخشى بشدة من أن تكتشف أنك مصاب بمرض بشع لدرجة أنك لا تحدد موعداً لإجراء فحوصاتك السنوية، وتتجنب الاطلاع على أي شيء حول الأمراض، ولا تذهب لزيارة الطبيب حتى عندما تصاب بالمرض. وقد ينظر إليك من حولك كشخص متحامل على نفسه، ومحتمل للألم لأنك لا تشكو أبداً من أية مشاكل صحية، بيد أنك تدرك في قرارة نفسك أنك مرعوب بشدة بشأن اكتشاف مرضك لدرجة أنك لا تستطيع مواجهة التفكير في الأمر، أو الحديث بشأنه، أو حتى زيارة الطبيب.

جدير بالذكر أن نسبة ٨٨ بالمائة من الأشخاص الذين يعانون من القلق المرضي بشأن حالتهم الصحية لديهم أيضاً تاريخ من المعاناة من مشكلة نفسية أخرى؛ وهي عادة الاكتئاب، أو اضطراب القلق العام، أو شكاوى عضوية. والواقع أن بعض الباحثين يظنون أن ثمة خلطاً بين القلق بشأن الحالة الصحية والاكتئاب بشكل كبير لدرجة أن الأول ينظر إليه على أنه جزء من الثاني، على الرغم من أن البعض الآخر يعتقد أن القلق بشأن الحالة الصحية هو ببساطة أحد تجليات الاضطراب الوسواسي القهري. فالأشخاص الذين يعانون من القلق المرضي بشأن حالتهم الصحية يعانون من فرط "الحساسية الناجمة عن التوتر"، وهي الميل إلى التركيز على أحاسيسهم المتوترة وإساءة ترجمتها. إن القلق بشأن الحالة الصحية، في ظل الانشغال الدائم بأعراض المرء ورفضه تقبل طمأنة الآخرين (في حين أنه يلتمسها)، عادة ما يتعارض مع العلاقات الزوجية.

ومما يدعو للسخرية أنه على الرغم من أن الأشخاص الذين يعانون من القلق بشأن حالتهم الصحية يقلقون بشأن احتمال إصابتهم بمرض مرعب، إلا أنه من الأرجح أن تراهم يدخنون أو يتناولون أطعمة ليست صحية بالمرة مثلهم مثل غيرهم من الأسوياء. والراشدون الذين يعانون من القلق المرضي بشأن حالتهم الصحية من الأرجح أنهم عانوا من ويلات مرض خطير أو تعرضوا لمعاملة سيئة كأطفال. وربما أنه بسبب هذا التعرض المبكر للمرض، صار هؤلاء الأشخاص أكثر تركيزاً على الأمراض بصفتها مشكلة معضلة. علاوة على ذلك، فإن التجارب المبكرة لإساءة معاملة الأطفال قد تعزز الاعتقاد بأن الأمور البشعة خارجة عن سيطرتك، مما يؤدي إلى محاولة التكيف مع هذا الضعف بواسطة توقع كيفية ملاحظتك المشاكل في مرحلة مبكرة، والسيطرة عليها قبل أن تخرج عن سيطرتك.

رحلة بحث سيلفيا عن اليقين

جلست سيلفيا في مكتبي وهي تعتصر يديها وبدت كما لو كانت على وشك الإصابة بنوبة فزع. وأخبرتني أنها زارت طبيباً لإجراء فحص طبي كل ثلاثة أسابيع، بيد أن الأطباء لم يكتشفوا ما

يشوب صحتها. وأضافت أيضاً أنها تتصفح شبكة الإنترنت بحثاً عن مواقع الويب الطبية باحثة عن كافة أنواع السرطان وغيره من الأمراض الغريبة. ويمكنها أن تستعرض قائمة من الأعراض -الغثيان، والصداع، والآلام، والإرهاق، والدوار- ثم تعتقد أن شكواها العضوية هي علامة على الإصابة بالسرطان، أو أورام المخ، وغيرها من الأمراض القاتلة. ولقد درجت سيلفيا على زيارة طبيبها الباطني، وطبيب النساء، والعديد من الأخصائيين بصفة منتظمة، وأجرت العديد من الفحوصات والاختبارات بيد أن أياً منها لم يكشف عن شيء يذكر. ولكن سيلفيا لم تيأس، إذ كانت تعود للبيت، وتطيل التفكير فيما يمكن ألا يكتشفه الأطباء وتحدث نفسها قائلة: "ولكن ماذا لو أنهم أغفلوا شيئاً ما؟ فالطبيب لم يجر كافة الفحوصات. وما العمل لو أنني مصابة بالسرطان وكان يمكنهم الكشف عنه ولكنهم لم يتمكنوا من ذلك؟".

لقد كانت تركز بصورة متزايدة على حالات صداعها وآلامها. وأصابها الأرق، وجلست في شقتها تطيل التفكير في مصيرها المشئوم، وانتابها القلق من أنها ربما أغفلت شيئاً ما. ولقد وصل بها الأمر إلى الاتصال بأمها وسؤالها: "أمي، ألم يمت جدي متأثراً بالسرطان؟"، "صحيح، ولكنه كان في الثامنة والسبعين من عمره"، "ولكن أليس السرطان متوارثاً في العائلة؟".

وكلما كانت سيلفيا تطالع جريدة الصباح، كانت تنتقل إلى الصفحة العلمية حيث تبحث عن قصة أخرى حول عقار جديد للسرطان يمكنه أن يحسن من فرص المرضى في الشفاء شريطة أن يتناولوا العقار في موعده. وبدأت سيلفيا تحدث نفسها قائلة: "إذا كنت مصابة بالسرطان، يمكنني أن أتعامل مع المرض الآن، وأتناول العقار، وأنجو مع الناجين المحظوظين". لو أمكنها فقط أن تكون واحدة من المحظوظين؛ المثابرين، المسئولين الذين يجمعون كافة المعلومات، ويكشفون عن أعراض المرض قبل أن يقتلهم، لا أن تكون مثل جارتها التي لم تزر الطبيب لخمسة عشر عاماً واكتشفوا أنها مصابة بسرطان الثدي. لقد ماتت في غضون ثلاثة أشهر. "لن أكون مثلها أبداً".

لقد كانت سيلفيا تتصل بصديقتها إيزابيل وتقول لها: "إنني أعاني من آلام في ظهري. لا أدري، ربما أنني جننت. هل تعتقدين أنني مصابة بمرض ما؟". وحاولت إيزابيل أن تكون صديقة صدوقة، بيد أنها سئمت حال سيلفيا وقالت لها: "اسمعي سيلفيا، لقد قمت بزيارة عشرة أطباء خلال الأشهر الأربعة الأخيرة. وكلهم أجمعوا على نفس الرأي. إنك لست مريضة"، "هل تعتقدين هذا حقاً؟ إنني في أمس الحاجة لأن أتأكد من أنني بخير"، "اسمعي، أنت متوترة فحسب. وستكونين بخير". وعليه شعرت سيلفيا بقدر من الاطمئنان. فإذا كان رأي إيزابيل أنها بخير، إذن لعلها فعلاً كذلك. لقد توفيت أم إيزابيل متأثرة بالسرطان، ولذا فلا مجال لأن تكون إيزابيل غير مبالية بالأمر. لقد كان من الرائع أن تسمع أن أحداً يستطيع أن يطمئنها.

ولكن نما إلى مسامع سيلفيا أن أحد أشهر الممثلين مات بسبب مرض السرطان ولم يتعد عمره الخامسة والخمسين. ماذا لو كان تعامل مع المرض في مرحلة مبكرة؟ فكثير من حالات السرطان يمكن التعامل معها والحد منها لو اكتشفت في مرحلة مبكرة. كم من هذه العلامات التحذيرية البسيطة تغفل؟ وبعدها بدأت سيلفيا تستشعر ألماً في أسفل ظهرها وحدثت نفسها قائلة: "هذا عرض، أليس كذلك؟". لقد كان الأمر يبدو كما لو كان حكماً بالإعدام؛ مع الفارق أن التوقيت والكيفية مجهولان.

صرح أحد المعالجين لسيلفيا بأنها تعاني من هذه المشكلة بسبب "شعورها بالذنب تجاه النجاة"، ذلك أن أجدادها كانوا ضمن أسرى المعتقلات في الحرب العالمية الثانية عام ١٩٤٣. ولقد بدا هذا التفسير جنونياً بالنسبة لسيلفيا، لأنها كذلك. وقال لها أخصائي آخر: إن لديها مشاعر عدوانية غير مقبولة في اللاوعي، ولذا فإنها تنفس عن هذه المشاعر على نفسها. لقد قالت لها أمها بأن "تكف" عن القلق فحسب. ولكن هذا أسلوب لا يفلح لفترة طويلة كما شهدنا. وبعد أن أدركت سيلفيا هذه الحقيقة شعرت بمزيد من الوحدة والاكتئاب. كيف يمكنها أن تكف عن التفكير في احتمال إصابتها بالسرطان؟ أو أنها من الممكن أن تغفل عرضاً ما؟ أو أنها من الممكن أن تندم لأنها لم تكتشف الأمر في مرحلة مبكرة؟ أو أن الأطباء قد يكونون قد أخطئوا؟ وأنها قد تموت في حين أن هذا كله كان من الممكن الحيلولة دونه؟

برنامج السبع خطوات للتعامل مع القلق بشأن الحالة الصحية

الخطوة الأولى: تعرف على القلق المثمر والقلق العقيم

تحدوك مشاعر مختلطة حيال التخلص من قلقك المرضي بشأن حالتك الصحية. فلعلك تعتقد أن قلقك سيساعدك على اكتشاف المرض في مرحلة مبكرة وتجنب خروج الأمور عن سيطرتك، وأن القلق بشأن حالتك الصحية هو مؤشر على مسئوليتك. ولذا، افحص مساوئ ومزايا قلقك. لنبحث القلق الذي ينتاب سيلفيا بشأن آلام ظهرها.

جدول ١٣-١

افحص مساوئ ومزايا القلق بشأن الحالة الصحية

المساوئ	*المزايا*
الرعب، والخوف، والاكتئاب	من الممكن أن أكتشف المشكلة في مرحلة مبكرة
القلق المستمر	إذا اكتشفت المرض في مرحلة مبكرة، يمكنني أن أعالج منه
لا أستطيع الاستمتاع بحياتي	سأشعر بأنني أقوم بعمل يوحي بالمسئولية

هل ترجح كفة المساوئ –وهي التوتر المستمر، والرعب، والتحقق، والحاجة إلى طمأنة الآخرين– مقارنة بكفة المزايا؟ هل هناك أي دليل ملموس على أن سيلفيا تكتشف الأمراض التي تخشاها في مرحلة مبكرة؟ لنبحث أيضاً ما إذا كان قلقها مثمراً أم عقيماً. إن القلق المثمر هو ما

يمكنك أن تتخذ إجراء بناء عليه اليوم ويبدو مستساغاً، أما القلق العقيم فيشدد على طرح أسئلة من قبيل "ماذا لو" فحسب حول مشاكل غير منطقية بالمرة.

جدول ١٣-٢

هل هذا القلق مثمر أم عقيم؟

القلق	*مثمر: يمكنني أن أتخذ إجراء إيجابياً حياله اليوم*	*عقيم: هذه فقط أسئلة من قبيل "ماذا لو" ولا يسعني أن أفعل شيئاً حيالها اليوم*
ربما أن هذا هو السرطان	لا	أي شيء محتمل
من الممكن أن يخرج عن سيطرتي	لا	هذا لم يحدث بعد؛ وبالتالي هذا بمثابة سؤال "ماذا لو"
ربما أن الطبيب أغفل شيئاً ما	لا	لا يمكنني الجزم بنسبة مائة بالمائة

والآن إذا كان القلق الذي ينتابها مثمراً -على سبيل المثال، كأن تعاني من حالات صداع متكررة لا تصيبها عادة- فإن الإجراء المثمر الذي يمكنه أن تتخذه هو أن تتصل بالطبيب وتحدد موعداً معه. إن تحري التصرف المثمر الإيجابي ينطوي على اتخاذ إجراء ما على الفور من الممكن أن يفيد. أما القلق الذي يتجاوز السلوك المثمر فلا جدوى منه.

إنك تشعر بالمسئولية المفرطة

إن جزءاً من تصديقك أن قلقك مثمر أو ذو مغزى يكمن في الاعتقاد بأنك مسئول عن القلق بشأن أشياء محددة. والواقع أن أحد المعتقدات الأساسية المتعلقة بالقلق بشأن الحالة الصحية هو الاعتقاد بمسئولية القلق. والسؤال في هذه الحالة هو "ما مسئوليتك الحقيقية؟". لقد ظنت سيلفيا: "أنني مسئولة عن التحقق من أي شيء بمجرد أن تحدوني فكرة أنه قد يكون شيئاً سيئاً". وهذه مسئولية مفرطة. لنبحث المنطق من وراء هذه المسئولية: "تحدوني فكرة أن ما أشعر به من الممكن أن يكون مرضاً خطيراً. يجب أن أكون مسئولة دائماً. والمسئولية هي بذل المرء كل ما في وسعه للاستعداد لكافة الاحتمالات. وتعني أيضاً ضرورة تبديدي لأية شكوك. وإذا راودتني فكرة تفيد بأن ما أشعر به يمكن أن يكون أمراً سيئاً، يجب أن أبذل كل ما في وسعي لتبديد كل شك. ولذا، لكي أكون مسئولة حقاً، يجب أن أتخذ كل الإجراءات الممكنة لأستبعد تماماً أن ما أشعر به مرض خطير". وطالما أن هذا أمر مستحيل، يمكن لسيلفيا أن تقوم بتوظيف معيار "الشخص العقلاني"؛ فالشخص العقلاني كان ليتقبل القيود المفروضة عليها.

لقد ظنت سيلفيا أن مجرد التفكير في احتمال سلبي يفرض عليها مسئولية تلقائياً تجاه هذه الفكرة. والمسئولية هي "يجب أن أبذل كل ما في وسعي كي أثبت أن هذه الفكرة لا أساس لها من الصحة". وهذا لا يختلف إذن عن القول بـ "يجب أن أثبت نقطة سلبية؛ يجب أن أثبت أن شيئاً ما لا وجود له". تفكر في تلميحات هذا الطلب: كل فكرة سلبية تتحول إلى حملة للبحث عن اليقين. قد تنتابني الفكرة السلبية التي مفادها "ربما أنني مصاب بالإيدز". والآن أنا أشك بشدة في إصابتي بالإيدز، ولكنه أمر وارد على كل حال. ولذا، فربما أنني فعلاً مصاب به. حسناً. انطلاقاً من هذه الفكرة الوسواسية، فأنا مسئول عن التحقق منها حتى أتيقن كل اليقين من تفنيدها.

إن الأفكار التي تراودنا بشأن الاحتمالات السلبية لا تعني شيئاً عن مسئوليتنا. ومن الطرق المستخدمة لاختبار هذه الحقيقة أن يسأل المرء نفسه ما إذا كان كل شخص في العالم مسئولاً عن التحقق –لدرجة اليقين– من كل فكرة سلبية. ماذا كان الشخص العقلاني ليفعل بفكرة سلبية مثل تلك التي راودتك؟ سيستبعدها على أنها فكرة تافهة.

إنك تعتقد أن التحقق من الفكرة السلبية سيفيدك

يستحيل أن تكون مسئولاً عن سلوك مستحيل. فعندما تفترض أنك في حاجة إلى التحقق من هاجس سلبي كي تكون إنساناً مسئولاً، فإنك تفترض بذلك أن التحقق سيفيدك بشكل أو بآخر. إنك تعتقد أن التحقق سيثمر عن شيء؛ وأنه سيساعدك على تهدئة شعورك بالمسئولية تجاه نفسك. ولكن استرجع مئات بل آلاف المرات التي انهمكت فيها في التحقق الوسواسي المشوب بالقلق. هل ساعدك حقاً؟ هناك فرضية تكمن وراء التحقق تفيد بأنه سيعينك على اكتشاف الأمر في مرحلة مبكرة. وما من شك أن التحقق العقلاني من الإصابة بأورام الثدي مفيد، وكذا الحرص على إجراء فحوصات منتظمة. فهذه إجراءات يتوقع طبيبك أن تقوم بها. وهذا هو القلق المثمر. ولكن التحقق القهري من الأعراض والشذوذات، وكذلك التحقق من كافة المعلومات المتعلقة بالأمراض، ربما لم يمثل لك أية فائدة.

لقد سألت سيلفيا نفسها: "ماذا ستكون التضحيات التي سأضطر لأن أقدمها؟"، "وما نسبة الإصابة بهذا المرض؟". هل كانت على استعداد للتضحية بأسلوب حياتها بمواصلة التحقق القهري والقلق كي تستبعد الاحتمالات البعيدة؟ أم أنها كانت على استعداد أن تتعايش مع مخاطرة ضئيلة جداً –فنسبتها ليست صفراً بالمائة– لكي تحسن من حياتها؟ "ولكن، ماذا لو كنت أنا الشخص الوحيد من بين ٢٨٠ مليون الذي سيموت ميتة بشعة بسبب هذا المرض النادر؟ سأندم بالطبع لأنني لم أفعل شيئاً للحيلولة دونه". ما المقايضات التي تتسق والمنطق؟ وما المخاطرة المقبولة؟ لقد طلبت منها أن تفكر فيما ستتخلى عنه في نمط حياتها كي تقضي على هذا الاحتمال السلبي الوحيد. وإلى أي مدى سينفعها هذا التفكير؟

إنك تعتقد أن التحقق من السلبيات سيحررك من الندم

من الطرق الأخرى التي تعتقد من خلالها أن التحقق من السلبيات سيؤتي ثماره هي أنه سيقف حائلاً بينك وبين الندم على الأمور للأبد. لقد طرحت على سيلفيا السؤال التالي: "هل تندمين على

الإصابة بالقلق المرضي بشأن حالتك الصحية؟ وبشأن إصابتك بالقلق؟". بالطبع شعرت بالندم. فقلت لها: "إن التحقق من السلبيات هو أمر من الممكن جداً أن تندمي عليه، إذ يستغرق كثيراً من الوقت، ويصيبك بالتوتر، ويؤدي بك للقلق بشأن عدم التحقق الكافي، ويجعلك تعتقدين أنك مشئومة. هل أنت سعيدة لأنك تفعلين كل هذا؟ تفكري في التالي: مهما فعلت، سيحدوك شعور بالندم لا محالة. فأنا نادم، على سبيل المثال، لأنني لم أشتر حزمة برامج مايكروسوفت عندما كان سعرها زهيداً، وبيعها عندما ارتفعت أسعارها لعنان السماء. إنني نادم حقاً لأنني لم أكن عالماً بالأمر. ليت كان لدي بلورة سحرية. ولكنني لا أعتقد أنني كنت غير مسئول أو غبياً لأنني لم أكن أعلم. إنك تعتقدين أنه لابد أن تتحققي من كل شيء لأنه لو حدث وأصابك خطب ما دون أن تتحققي منه، فستشعرين بالندم بسببه. إنني على يقين من ذلك. ولكن ماذا ستكون طبيعة ندمك؟".

هناك نوعان للندم: "لابد أنني في منتهى الغباء لأنني لم أتحقق من كل الأمور"، و"من المؤسف أنني لم أحط علماً بالأمر. ولكنني فعلت ما كان ليفعله أي شخص عقلاني". وسألت سيلفيا بعد ذلك قائلاً: "هل تندمين على عدم إحاطتك علماً بالأمر؟ هل يعني عدم إحاطتك بالأمر كلية أنك غبية؟ هل الأشخاص العقلانيون -الذين لا يحيطون علماً بكل شيء- أغبياء وغير مسئولين؟".

التحقق يبقي على قلقك

طالما أن سيلفيا أرادت أن تبدد كل الشكوك، فإنها كانت حريصة دائماً على التحقق من وجود أية أعراض. لقد قلت لها: "إن التحقق يقلل من شعورك بالتوتر لفترة وجيزة جداً؛ ولكن هذا هو كل ما تحتاجينه لكسب عادة سيئة ألا وهي التحقق الدائم". ولكن التحقق من وجود أعراض أو الحصول على طمأنة الآخرين لا يفلح طويلاً. وذلك لأنك تحاول أن تبدد كل الشكوك. وسرعان ما تعود إلى سيرتك الأولى؛ إذ إنك لم تصل لليقين بنسبة الـ ١٠٠ بالمائة التي تعتقد أنك في حاجة إليها. وهذا يقنعك بأنك في حاجة لمزيد من التحقق.

كيف تتخلص من عادة التحقق المستمر والتماس طمأنة الآخرين

لنلقِ نظرة على بعض الأمور التي يجب أن نتناولها بالتفكير ونتصرف بناء عليها عندما تعتقد أنه من المفيد أن تتحقق وتلتمس طمأنة الآخرين.

جدول ١٣-٣

كيف تتخلص من عادة التحقق المستمر والتماس طمأنة الآخرين

- اعترف بأن التحقق لم يجد؛ وإن كانت له جدوى، لما كنت لازلت تتحقق حتى الآن.
- افحص التبعات السلبية للتحقق عليك. فهو يصيبك بالتوتر والوساوس.

- لا تلتمس طمأنة الآخرين. فهذا شكل آخر من أشكال التحقق، ولا جدوى منه سوى لدقائق معدودة.
- قل لشريك حياتك وأصدقائك ألا يطمئنوك. وأعلمهم أن نواياهم طيبة، بيد أن حقيقة أنك تلتمس طمأنتهم تزيد من شعورك بالقلق. وهو يضيف إلى شعورك بالقلق لأنه يعني أنك لا تستطيع التعايش مع فكرة الشك، والفناء، ودرجة من العجز في بعض الأحيان.
- قم بإرجاء التحقق والتماس طمأنة الآخرين. عندما تستشعر رغبتك في التحقق أن التماس طمأنة الآخرين، أجلها لساعة واحدة. عندما تقوم بإرجاء رغبة قهرية، فإن الرغبة في تلبيتها تتقلص أو حتى تختفي.
- قم بإلهاء نفسك بشيء لا يمت بصلة على الإطلاق بقلقك.
- مارس التدرب على الشك: ردد العبارة التالية لخمس عشر دقيقة: "من المحتمل أن أصاب بمرض وأموت بسبب مرض كان من الممكن أن أتحقق منه". واصل ترديد خوفك من الشك حتى تسأم منه.

الخطوة الثانية: تقبل الواقع والتزم بالتغيير

ما مساوئ ومزايا تقبل الشك؟

لا يوجد يقين فيما يتعلق بالحالة الصحية. فتقبل الشك -أي تقبل إمكانية أن تصاب بمرض غير مكتشف، أو حتى مرض لا سبيل لاكتشافه- هو من قبيل تقبل الواقع. ما مزايا ومساوئ تقبل الأمر على أنه أمر وارد؟

جدول ١٣-٤

تقبل الشك بشأن الإصابة بمرض ما

المزايا	*المساوئ*
يمكنني الاسترخاء والكف عن القلق	من الممكن أن أغفل شيئاً
يمكنني أن أتخلى عن التحقق	من الممكن أن أفاجأ
يمكنني الاستمتاع بحياتي في الوقت الراهن	من الممكن أن ينتهي بي الحال للندم على عدم القيام بشيء حيال الأمر

لقد تفكرت سيلفيا فيما إذا كانت حياتها ستكون أفضل أم أسوأ إذا تقبلت حدودها فيما يتعلق بالأمراض. فتقبلها لعجزها عن التحكم في المجهول والأمور التي لا سلطان لها عليها سيحررها من التحقق والقلق الدائم.

تقبل حدودك

إن القلق المرضي بشأن الحالة الصحية، مثله مثل غيره من أنواع القلق، يضعك حرفياً في مركز الأحداث فيشعرك بأنك قادر على القيام بشيء للسيطرة على الأمور، وتسيير الأمور على خير ما يرام. لقد أدركت سيلفيا أن الحدود الواقعية تشتمل على الفناء، واحتمال الإصابة بالأمراض، وعدم الإحاطة بكل شيء، وفهم أن التماس طمأنة الآخرين لا يغير من الواقع شيئاً، والاعتراف بأنها لا تستطيع أبداً التحكم في كل شيء. ولا يعني تقبل الحدود بشأن حالتك الصحية ألا تذهب لزيارة الطبيب أبداً، وألا تفحصي ثدييك، أو تراقب عادات الأكل والشرب، ولكنها كانت تعني بالنسبة لسيلفيا أنه يتحتم عليها أن تتقبل حدود ما يمكن أن تجزم به.

مارس خوفك

لقد كانت سيلفيا تخشى من أن تراودها فكرة "من الممكن أن أصاب بمرض مخيف"، أو "من الممكن أن أصاب بمرض عضال ولا يسعني أن أفعل شيئاً حياله". كلما راودتها أي من هذه الأفكار، نشطت عملية القلق لديها. واشتملت هذه العملية على التركيز على جسدها، وجمع المعلومات، والتماس طمأنة الآخرين، والقلق بشأن المستقبل. ولكن ماذا سيحدث لو أنها مارست هذه الفكرة: "من الممكن أن أصاب بمرض عضال ولا يسعني أن أفعل شيئاً حياله"؟ قالت سيلفيا إن هذه الفكرة التي كانت تراودها جعلتها تشعر أنها ستصاب بالسرطان لو لم تفعل شيئاً حياله. وهذا هو الخلط بين الفكر والفعل؛ أي الاعتقاد بأن مراودة المرء فكرة ما تعني أن شيئاً ما سيحدث بالفعل. ولذا فإن فكرة الإصابة بمرض السرطان وعدم القيام بشيء حياله تعني أنها أكثر عرضة للإصابة فعلياً بالسرطان.

لقد كان الواجب المنزلي الذي أوكلته لسيلفيا أن تقوم بالتالي يومياً: (١) تكرر فكرتها المرعبة لعشرين دقيقة: "إنني أفكر في الإصابة بهذا المرض ولست أفعل شيئاً لاكتشافه والحيلولة دونه". (٢) إذا راودتها فكرة "قد يكون هذا عرضاً من أعراض السرطان" (أو ما شابه)، فسيتحتم عليها أن تكرر مائتي مرة آنذاك: "من المحتمل أن يكون هذا المرض هو السرطان".

لقد زارتني سيلفيا في الأسبوع التالي وهي مشدوهة من أنها صارت تشعر بقدر أقل بكثير من القلق بشأن مخاوفها من الإصابة بالأمراض. فقد مارست أفكارها المرعبة مراراً وتكراراً، وقالت إنها وجدت تفكيرها يجنح لأفكار أخرى كلما كررت الأفكار المتعلقة بالإصابة بالسرطان. لقد صارت هذه الأفكار مملة.

وكان الملل علامة على التحسن، ولذا فقد أكدت عليها أن تلتزم بتعليماتي لشهر آخر. وتحسنت حالة سيلفيا بسرعة شديدة؛ لدرجة أنها تمكنت من تقليل جلساتها العلاجية. وبعدها بشهرين راسلتني قائلة إنها صارت تشعر بتحسن مذهل. ومضت قدماً في حياتها. وتبددت مخاوفها من الإصابة بالسرطان؛ تلك المخاوف التي طاردتها لسنين طويلة.

تعايش مع حقيقة الفناء

إن الخوف من الموت ومن الشعور بالندم حيال عدم تحريك ساكن لتجنب الموت عاملان أساسيان يميزان القلق المرضي بشأن الحالة الصحية. لقد اكتشف العالمان النفسانيان أبيجيل جيمس وأدريان ويلز أن وجهات النظر الخرافية والسلبية حيال الموت مرتبطة بالقلق المرضي بشأن الحالة الصحية. على سبيل المثال، هناك امرأة كانت تحدوها مخاوف من الإصابة بمرض السرطان وجد أنها أيضاً كانت تخشى من أن يؤدي موتها إلى عقاب أزلي في الجحيم. إن ما يحدث للمرء بعد موته هو أمر في علم الله. ولكن إذا كنت تعتقد أن الموت هو تتمة أو زيادة في المعاناة، فاعلم أنك ستصاب بمزيد من القلق بشأن حالتك الصحية. وعلاوة على ذلك، فإذا كنت تخشى من أن تجربة الموت ستكون مليئة بالألم والمعاناة، فستكون إذن أكثر حرصاً على حالتك الصحية.

من الوسائل التي يتعامل بها بعض الناس مع الموت هي إنكار وجوده من الأساس. يصف لنا الكاتب إيرنست بيكر في كتابه الرائع The Denial of Death كيف أن الثقافة الأمريكية تبدو وكأنها تتحرك في مسار منكر لحقيقة فناء البشر. فهم يميلون إلى العيش في وهم الشباب والأبدية والسلامة الصحية الأبدية بواسطة إجراء جراحات تجميل، والتحكم في الوزن، ومستحضرات التجميلة، وصبغات الشعر، وأساليب الحياة النشطة، وآمال بإطالة الحياة إلى ما لا نهاية. وعلى الرغم من أهمية نمط الحياة الصحي، إلا أنه ما من نمط حياة أياً كان سيحول بينك وبين الموت.

كيف إذن يتصالح المرء مع فكرة الموت؟ هناك سؤال يطرح نفسه، ألا وهو: "ما معنى الموت بالنسبة لك؟". هل يعني لك العقاب والمعاناة؛ وهل هو عقاب ومعاناة على آثامك البشرية؟ هل يعني الموت أن الحياة لا مغزى لها؟ هل يجعلك الموت تشعر بالندم على كافة الأمور التي لم تقم بها أو على الأخطاء التي اقترفتها؟

إنني أقترح نظرة مختلفة، بل لعلها غير عادية، للموت. فالموت يعني أن الحياة لها مغزى أكبر مما ظننته على الإطلاق. دعني أضرب لك مثلاً لتصور وحيد. تحدث أحد مرضاي إلى معلمه الذي كان مشلولاً وقعيداً، وأطلعه على قلقه بشأن العمل، فأجابه المعلم بقوله: "إنني قعيد هذا المقعد المتحرك ولست قلقاً حول مغزى الحياة. كما أنني لست مكتئباً. كيف هذا؟"، فأجابه الرجل: "لا أدري كيف يمكنك هذا". فقال المعلم: "إذا عرضت عليك ١٠ ملايين دولار، وفي اليوم التالي قلت لك إنه لا يمكنني أن أعطيك سوى ٩ ملايين دولار، فكيف سيكون شعورك؟". فأجاب مريضي: "٩ ملايين ليس بالمبلغ القليل". وأجاب المعلم قائلاً: "لقد منحني الرب ١٠ ملايين دولار وأخذ مني مليون دولار. لدي كل ما تبقى". لقد أدت هذه القصة إلى تحول جذري في منظور الرجل. فقد أثرت فيه بشدة (وفي أيضاً، إذ كنت أستمع) على مستوى عميق وذي مغزى عاطفي. وتحول قلقه بشأن عمله إلى العناية بتقدير أهمية الأشياء في حياته.

الخطوة الثالثة: تحد تفكيرك المشوب بالقلق

سجل قلقك

لقد طلبت من سيلفيا أن تتتبع توقيت وأماكن تفاقم القلق بشأن حالتها الصحية. فاحتفظت بسجل للقلق لأسبوعين لكي تضع يديها على بواعث القلق وما كانت تأتيه من أفعال بعد أن ينتابها القلق. ولقد اكتشفت أنها تميل أكثر للقلق بشأن حالتها الصحية كلما وقفت قبالة المرآة، أو كلما كانت وحدها. على سبيل المثال، فقد لاحظت أنها تنظر في المرآة، وتتفقد بشرتها، وتقرص جلدها (وهو ما سيزيد من حمرته)، ثم تتحقق من شبكة الإنترنت من الأمراض.

خصص وقتاً للقلق

خصصت سيلفيا نصف ساعة يومياً لتسجيل قلقها بشأن حالتها الصحية. وطفقت نفس الأمراض التي تخشاها في الظهور مراراً وتكراراً، وكذا نفس الرغبة في السعي وراء الكمال. إن قصر القلق بشأن الحالة الصحية لوقت ومكان محددين سمح لها بأن تكتشف أن قلقها محدود.

اختبر تكهناتك

احتفظت سيلفيا بقائمة بتكهناتها الصحية -"إنني مصابة بالسرطان"، "إنني مصابة بورم في المخ"، "سيقول لي الطبيب إنني سأموت"- ثم تحققت من هذه التكهنات في سياق الواقع. لقد قامت بتكهنات مثيلة في الماضي ولم يتحقق أي منها على أرض الواقع.

تحد انحرافات التفكير الخاصة بك

لقد فحصنا أفكار سيلفيا المختلفة التلقائية حول حالتها الصحية بغية اختبارها.

١. *ما الانحراف الفكري الذي كانت تقوم بتوظيفه؟* التفكير الانفعالي: "إنني أشعر بالتوتر، ولذا فلابد أنني مصابة بمرض ما". التكهن بالمستقبل: "سأكتشف أنني مصابة بسرطان الدم". المرشح السلبي: "هذه البقعة تبدو كما لو كانت ورماً سرطانياً". التقليل من شأن الجوانب الإيجابية: "الفحص ليس أكيداً بنسبة ١٠٠ بالمائة. فقد يكون الأطباء قد أغفلوا شيئاً ما". التسمية الخاطئة: "هذا ورم خبيث". المبالغة لحد الكارثة: "سأموت". طرح أسئلة من قبيل "ماذا لو": "ماذا لو كان ما أعاني منه هو الإيدز حقاً؟".

٢. *ما احتمال تحقق هذه الأفكار حقاً؟* لقد أدركت سيلفيا أن احتمال إصابتها بالسرطان كانت صفراً بالمائة تقريباً. وهناك وسيلة أخرى لتحدي تكهناتها وهي سؤالها عن مدى تأكدها من صحة هذه التكهنات. هل هي مستعدة للمراهنة بكل ما تملك على تحقق هذه التكهنات؟ فأجابت قائلة: "إنني أقول فحسب إنني قد أكون مصابة بالسرطان"؛ وهو قول ينطبق على الجميع.

وهي من الممكن أن تصاب بالسرطان بطبيعة الحال. فيصح أن نقول إنها من الممكن أن تصاب بأي مرض، مهما تحققت منه. والواقع أن عبارة "قد أكون مصابة بالسرطان" (أو غيره من الأمراض) ليست تكهناً، بل هي حقيقة. فأي شيء قد يحدث. وبتفكيرها هذا، فهي كانت تحاول حقاً أن تغير من طبيعة الحقيقة. فهي كانت تحاول أن تتأكد بما لا يدع مجالاً للشك أنها لم تكن مصابة بالسرطان. وهذا مستحيل؛ فما من أحد يستطيع تبديد الشك. وكل ما يسع المرء أن يفعله هو التفكير بلغة الاحتمالات. هل من الممكن أن تكون سيلفيا مصابة بهذه الأمراض؟

٣. *ما أسوأ الاحتمالات؟ وما أرجحها؟ وما أفضلها؟* إن أسوأ الاحتمالات هي الإصابة بمرض مخيف، ولكن أرجح الاحتمالات هي أن شيئاً لا يعيبها على الإطلاق. أدركت سيلفيا أن أفضل الاحتمالات (وهي تمتعها بصحة جيدة) هي الأرجح.

٤. *قص على نفسك قصة حول النتائج الأفضل.* اكتب توصيفاً موجزاً يتناول كيف من الممكن أن تنتهي المشكلة الراهنة نهاية سعيدة؛ على سبيل المثال، كأن تكتشف أنك لا تعاني سوى من سوء الهضم والقلق. كتبت سيلفيا قصة لنتيجة أفضل هي في واقع الأمر توصيفاً لما آمنت بصحته دائماً؛ وهو أنها زارت الطبيب واكتشفت أنها بصحة جيدة.

٥. *ما الدليل الداعم لحدوث شيء سيئ؟ هل تعتمد على دليل عقيم؟ عواطفك؟* لقد عولت سيلفيا على مشاعرها و"أعراضها" المفترضة (أي نقصها كإنسانة) كدليل. إننا عادة ما نغالي في تقدير الاحتمالات لأننا نستطيع أن نتخيل أنفسنا مصابين بالمرض. فربما تراودك صورة لنفسك وأنت طريح الفراش في المستشفى (وهو ما أطلق عليه اسم "احتمالات التصورات")، أو تقص على نفسك قصة مفصلة حول كيفية إصابتك بهذا المرض، ثم تستخدم هذه القصة كدليل على احتمال إصابتك به (وهو ما أطلق عليه اسم "احتمالات سردية"). والواقع أننا نجهل نسبة الناس الذين تنتابهم حالات الصداع المصابين بأورام بالمخ (على الرغم من أننا من الممكن أن نفترض أنها ضئيلة جداً، إلا أننا لا نصطحب هذه الأرقام معنا في كل مكان). لقد قدرت سيلفيا الاحتمالات بواسطة استدعاء صور لأمراض في مخيلتها. وزادت هذه الصور قوة إذ تصفحت سيلفيا شبكة الإنترنت بحثاً عن قصص لأناس ماتوا متأثرين بأمراض خطيرة. ولكن الصورة المتخيلة في ذهنك ليست كالحقيقة الثابتة عن المرض. فالصورة من صنع خيالك. والأمر نفسه ينطبق على تلك القصص المدهشة حول كيف أنك أصبت بالمرض. فهي قصص، لا حقائق؛ وبالتأكيد هي ليست أمراضاً.

لقد قلت لسيلفيا: "إنك لا تضعين تصوراً أو قصة تحكي كيف أنك لم تصابي بالمرض. تخيلي صورة لنفسك في ذهنك تبدين فيها في صحة جيدة. كيف تبدين دون ورم في المخ أو الايدز؟ إنني على استعداد أن أراهنك أنك لم تستحضري هذه الصور في مخيلتك أبداً". إن الصور والقصص التي تتناول الأمراض ليست كالمعلومات التي تتناولها؛ بل هي معلومات حول مدى تخيلاتك

وابتكاراتك وقلقك. هل تطلب منك طبيبتك أن تتخيل أنك مصاب بالإيدز كي تكشف عليك للتحقق من إصابتك به؟ لا، بل ستطلب منك إجراء فحص عينة دم. إن تخيلاتك وقصصك ليست في قوة فحص عينة الدم أو أشعة إكس. والواقع أنه على الرغم من قدرتك على تخيل الأشياء، إلا أنك يجب أن تذكر نفسك بأنه مهما كان خيالك خصباً، فهو لا يمت بصلة للطب.

٦. *هل تنتبه لشيء مخالف لما يجب أن تنتبه إليه؟* إننا مفطورون على العناية بالمعلومات التي تؤكد معتقداتنا وجمعها؛ ويعرف هذا بـ "التحيز للاهتمامات الشخصية" أو "التحيز التأكيدي". إننا نتجاهل الأفكار التي تدحض أفكارنا. لقد عنت سيلفيا بصورة انتقائية بكل ما هو عرض لمرض، وبحثت عن المعلومات الخاصة بالأمراض على شبكة الإنترنت، وظنت أن كل ما كانت تطلع عليه يرتبط بصفة خاصة بـ "مرضها". لقد طلبت من سيلفيا أن تتجنب البحث على شبكة الإنترنت، وأن تسل طبيبتها عن الإرشادات السليمة للفحوصات المنتظمة بدلاً من الاعتماد على القلق كخط إرشادي للاتصال بالطبيب، وأن تحاول إرجاء تفقد نفسها بحثاً عن الأعراض. واقترحت عليها أيضاً أن تسرد كافة الأشياء الطبيعية بشأن حالتها الصحية على سبيل مساعدتها على تحويل ركيزة انتباهها تجاه المسار السليم.

٧. *كم مرة أخطأ فيها قلقك في الماضي؟* هل تتوقع الأسوأ دائماً فيما يتعلق بحالتك الصحية؟ هل من الممكن أن يكون هذا مجرد تكهن خاطئ آخر؟ لقد كانت سيلفيا دائماً مخطئة بشأن تكهناتها.

٨. *افحص التقديرات غير الواقعية للاحتمالات*. يمكنك أن تسأل نفسك ما إذا كنت تتبع أياً من الإجراءات التالية التي تؤدي إلى مغالاتك في تقدير الاحتمالات:

- *أخطاء تصنيفية*. نظرت سيلفيا إلى أي خلل أو أية أحاسيس بغيضة كما لو أنها أعراض لمرض خطير.
- *الخطأ في التسمية*. لقد ظنت سيلفيا: "إذا ظهر عليّ عرض ما، فالأرجح أنني مصابة بمرض خطير".
- *الشك*. لقد ساوت سيلفيا بين الشك وفكرة أن حالتها خطرة.
- *التخيل*. لقد ظنت أنها إن استطاعت أن تتخيل مرضاً ما، زادت أرجحية الإصابة به.
- *القصص*. لقد ظنت أن قدرتها على قص قصة حول مرض ما تعني أنه من الأرجح أن تصاب به.
- *الحاجة إلى إثبات جانب سلبي*. لقد ظنت أنها إن لم تستطع أن تثبت أنها لا تعاني من مرض مخيف، فهذا يعني أنها على الأرجح تعاني بالفعل من مرض مخيف. لقد اعتقدت

أنها لو لم تجزم بشيء ما، فهذا يعني أنه محتمل: "إنني لست متأكدة من أنني مصابة بالإيدز، ولذا فربما أنني مصابة به حقاً". ولكن ما تعنيه بـ "ربما" هو "من المحتمل" أو "يجدر القلق بشأنه". والواقع أنه إن كان لديك مزيد من الأدلة على أنك لا تعاني من الإيدز أو السرطان، فهذا لا يقلل حقاً من الاحتمال. فالاحتمالات موجودة في الواقع؛ لا في ذهنك. إنك لست عرضة لمزيد من الخطر إذا كان لديك قدر أقل من المعرفة. وخلايا جسدك لا تتضاعف بشكل شاذ بناء على قدر معرفتك بالفحص بالأشعة المقطعية. والجهل بالحقائق لا يغير منها.

لقد كانت سيلفيا تقوم بكل هذا -وهو ما جعلها تقلق أكثر وأكثر- بيد أن احتمال الإصابة بمرض السرطان كان في الواقع ضئيلاً جداً.

٩. *كيف يمكنك التكيف إذا وقعت أسوأ الاحتمالات؟* ماذا لو كنت حقاً مصاباً بمرض خطير؟ كيف يمكنك التكيف؟ ما العلاجات المتاحة؟ وهل تتحسن حالة من يصابون بهذا المرض؟ لقد أدركت سيلفيا أن السواد الأعظم من أنواع السرطان يمكن علاجها لو اكتشفت في مرحلة مبكرة.

١٠. *هل تسعى لتحقيق الكمال فيما يتعلق بحالتك الصحية؟* لقد صارت البقعة التي عثرت عليها على جلدها هي ركيزتها الوحيدة. لقد لاحظت سيلفيا أنها كلما أطالت النظر إلى هذه البقعة أو غيرها من الأعراض، اتضح لها أكثر وأكثر أنها مصابة بمرض مخيف. وطلبت منها أن تختبر هذا السلوك بواسطة النظر في وجه شخص آخر وملاحظة أية عيوب. وبالطبع لاحظت بعض العيوب لأننا جميعاً مشوبون بعيوب بسيطة؛ وتلك مؤشرات على نقصنا البسيط أو على أننا أحياء لا أكثر.

الخطوة الرابعة: ركز على التهديد الأعمق

المرض ومعتقداتك الأساسية

قد يكون قلقك بشأن حالتك الصحية مرتبطاً بمعتقداتك الشخصية الأساسية. ولذا فإذا حدث وأصبت بمرض ما، فربما يصيبك القلق من أنك لن تستطيع أن ترعى نفسك (العجز، والاعتماد على الآخرين، وفقدان السيطرة)، أو من أنك ستصبح أدنى شأناً أو ضعيفاً (الحاجة لأن تشعر بالتميز والتفرد)، أو من أن الآخرين سيهجرونك بسبب مرضك (الهجران)، أو من أنك كان من الممكن أن تحول دونه لو تحريت شيئاً من المسئولية. على سبيل المثال، انتاب القلق سيلفيا من أنها لو أصيبت بمرض ما، فستعيش وحيدة وأن أحداً لن يرعاها. وستفقد مكانتها المتميزة كشخص فريد وفائق. وانتاب القلق مارك، من ناحية أخرى، من أنه لو أصيب بمرض ما، فهذا يعني أنه أغفل شيئاً ما؛ وهو ما يعكس خوفه من التصرف بشكل يفتقر إلى المسئولية. وانتاب الـ

ديف من أنه لو أصيب بمرض ما، فلن يستطيع أن يرعى عائلته (موضوعات تتعلق بالمسئولية ورعاية الآخرين). وانتاب القلق إيميلي من أنها لو أصيبت بمرض ما، فستفقد جاذبيتها في أعين الرجال.

بلوغ المثالية الصحية

بلوغ المثالية الصحية هو الاعتقاد بأن جسدك وأحاسيسك يجب أن تكون مثالية طوال الوقت. إننا نعتقد أن الحياة ستكون رائعة لو تحررنا من الآلام والمنغصات، والبقع، والأورام، والبثرات، والتجاعيد، والارتعاشات، والغثيان، وحالات الصداع، والدوار؛ وخلاف ذلك مما قد يؤثر على أداء أجسادنا المثالي. إذا كنا نعتقد أن أجسادنا وأحاسيسنا يجب أن تكون مثالية دون أن تشوبها أية شائبة، فسيأتي علينا الوقت لنصاب بصدمة شديدة. فما تراه أنت "شاذاً" –أي الآلام، والبقع، والأورام، وغيرها من المشاكل على اختلاف أنواعها– هو الطبيعي! لقد ظننت أن الشخص الذي يتمتع بصحة جيدة لا يصاب بالصداع، ولا بألم في الظهر، ولا بشد عضلي في رجله، أو لا يشعر بالرغبة في التقيؤ بين الحين والآخر. إذا قلت لنفسك إن جسدك وأحاسيسك يجب أن تعمل بشكل مثالي طوال الوقت، فستصادف آلاف العيوب. وإذا كانت قاعدتك هي: "إذا كان جسدي معيباً، فهذا عرض لمرض"، فستجد لديك العديد من "الأمراض" و"الأعراض" يومياً وتعيش في خوف مستمر.

إن الأجساد العادية تشوبها الأورام، والبقع، والآلام، وحالات الصداع، إلخ. وتتضمن الأحاسيس الطبيعية الداخلية الشعور بالدوار، والإرهاق، وحرقة المعدة، والغازات، وتسارع نبضات القلب، وانقطاع الأنفاس، وتنميل الأصابع. من الطبيعي أن تصاب بما تطلق عليه اسم "الأعراض".

ما يمكنك أن تفعله حيال فكرة بلوغ المثالية الصحية

لقد كانت فكرة بلوغ المثالية الصحية مصدراً لكثير من حالات القلق التي انتابت سيلفيا. ولذا اقترحت عليها أن تقوم بتطوير بعض "النقص البناء".

إن اعتقاد سيلفيا بأن أي شعور أو مظهر شاذ هو علامة على الإصابة بالسرطان منشؤه معيار أن الأشخاص الأصحاء يتمتعون بأحاسيس وسمات جسدية مثالية؛ دون أية تشوهات، أو بثرات، أو آلام، أو حالات صداع. لقد طلبت من سيلفيا أن تجري دراسة على أصدقائها وأفراد عائلتها وتسأل كل منهم السؤال التالي: "هل أصبت قط بأية تشوهات، أو بثرات، أو حالات صداع، أو آلام، أو أعراض جسدية؟". لقد أجاب كل من سألته بالإيجاب. وبعدها طلبت منها أن تطرح عليهم السؤال التالي: "لمَ لم تعتقد أن هذه الشذوذات دليل على الإصابة بمرض خطير؟". فأجابوا جميعاً بقولهم إن حالات الصداع والآلام، والتشوهات، والبثرات طبيعية.

جدول ١٣-٥

ما يمكنك أن تفعله حيال فكرة بلوغ المثالية الصحية

- تفكر في مساوئ ومزايا السعي وراء بلوغ حالة صحية مثالية. ستجد أن المساوئ تكمن في أنك ستواصل التسرع في التوصل لاستنتاجات جازماً خطأً بأنك مصاب بمرض مخيف. أما المزايا فهي أنك قد تعتقد أن هذا التفكير سيجعلك يقظاً دائماً؛ بيد أنه يجعلك لا تكف عن القلق في واقع الأمر.
- اعترف بأن أحداً لا يتمتع بجسد ولا بأحاسيس مثالية.
- قد تمثل الأحاسيس التي تستشعرها في جسدك -أو حالات الصداع أو الآلام- مؤشرات على كونك على قيد الحياة، لا على إصابتك بمرض عضال.
- تفكر في كافة الأدلة التي تدعم فكرة أن جسدك طبيعي وأن أحاسيسك عادية.
- عندما تلاحظ "شائبة" تشوبك، ابحث عن أسوأ التفاسير لها وأفضلها في نفس الوقت، ثم سل نفسك عن أرجح التفسيرات من وجهة نظر أغلب الناس.

الخطوة الخامسة: حوّل "الفشل" إلى فرصة للنجاح

عدم المثالية ليس فشلاً

قد يرتبط تحققك المستمر من حالتك الصحية باعتقادك بأنك ستصبح فاشلاً أو غير مسئول لو لم تكتشف المرض في مراحله المبكرة. إنك في حاجة للتمييز ما بين العقلانية والمثالية. وطالما أنه من المستحيل أن تبلغ المثالية، لا يسعنا سوى أن نأمل في أن تتمتع بالعقلانية. فالفشل في الكشف عن كل شيء أمر حتمي؛ وخارج عن سيطرتنا.

ومن السبل الأخرى للنظر إلى حالتنا الصحية هي أن نطرح على أنفسنا السؤال التالي: "ماذا كان الشخص العقلاني ليفعل؟". لقد أدركت سيلفيا أن توقعاتها حول حماية نفسها ضد الأمراض كانت مبالغاً فيها، وأنها كانت تصبو للمثالية كي تتجنب الشعور بالندم. ولكن، يمكنها أن تسأل نفسها: "كيف يتعامل الآخرون مع الآلام، أو حالات الصداع، أو الأعراض؟". وما من شك أن اتباع إرشادات ما قد يقوم به الأشخاص العقلانيون ليس ضامناً أن يقظتها ستكون كافية. فمن الممكن أن تفشل. ولكن في حال فشلها وانتهى بها الحال للإصابة بمرض خطير لم تكتشفه في مرحلة مبكرة، ستدرك أنها فعلت ما كان ليفعله أي شخص آخر.

ويمكننا الزعم بأن السؤال الحقيقي يكمن في المبادلة ما بين محاولة بلوغ المثالية واختيار العيش عيشة عادية. لقد كان قلقها بشأن حالتها الصحية يدفعها للجنون، بحسب قولها، ولذا كان يجدر المخاطرة بالفشل إذا كان معناها أنها ستنعم بحياة عادية خالية من الهواجس.

الحماية والوقاية من الممكن أن تجديا

لقد أخبرت سيلفيا بأنه قد يكون من المهم أن تضع خطة لكيفية تعاملها مع الأزمات الصحية حال حدوثها. على سبيل المثال، يمكنك أن تحول قلقك بشأن حالتك الصحية إلى أسئلة عملية يمكنك التعامل معها:

- هل أتمتع بتأمين صحي كافٍ؟
- هل أجري الفحوصات الطبية المنتظمة؟
- هل أحافظ على وزني؟ هل أدخن أو أشرب أكثر من اللازم؟
- هل أمارس القدر الكافي من التمارين الرياضية؟
- هل لدي وصية؟

قد تبدو بعض هذه الأسئلة كئيبة بعض الشيء. ولكن، مما يدعو للسخرية، لقد اكتشفت أن البعض ممن ينتابهم القلق بشأن حالتهم الصحية لا يتبعون إرشادات الرعاية الصحية السلمية؛ فهم يتناولون الخمور، ويدخنون، ويستقلون سيارات يقودها أشخاص مخمورون، ولا يقومون بزيارات للطبيب بشكل دوري. وسيلفيا نفسها كانت تدخن؛ وهذا سلوك يعرضها لمخاطر شديدة. ولقد قمنا بوضع خطة لها للإقلاع عن التدخين.

الخطوة السادسة: قم بتوظيف مشاعرك بدلاً من أن تقلق بشأنها

إن قلقك بشأن حالتك الصحية قد يلمح إلى أنك لا تسمح لنفسك بالشعور بالتوتر أو الحزن كلما كان من المنطقي أن تستشعر هذه المشاعر. وعليه سألت سيلفيا ما إذا كان هناك أية مخاوف أو أحزان، أو حتى غضب مبرر لم تكن تنفس عنه. واكتشفت أن سيلفيا كانت تشعر بالغضب تجاه علاقتها بالرجل الذي كانت مرتبطة به، والغضب تجاه أمها التي درجت على توجيه النقد إليها. وكثير ممن يعانون من القلق المرضي بشأن حالتهم الصحية يجدون صعوبة في التماس الدعم لمشاعرهم، ولذا فإنهم يلجئون إلى الحديث حول أعراضهم الجسدية لكسب حب ورعاية الآخرين. والأمر يشبه أن يقول المرء: "لا بأس من الإصابة بمرض عضوي، بيد أنه ليس من اللائق أن أعاني من مشكلة عاطفية". وبينما نفست سيلفيا عن بعض إحباطاتها، قل تركيزها على شكاواها وقلقها العضوي.

واجه أسوأ الفروض

يمكنك أن تنتقل بمخاوفك إلى أسوأ الفروض. ما أسوأ النتائج التي يمكنك أن تتخيلها؟ هل هي أن تجد نفسك طريح الفراش في المستشفى وحيداً؟ أم شعورك بالعجز الجسدي؟ أم الندم على أنه كان في إمكانك تجنب شيء ما؟ أم هل هو استشعار الغضب، أو الحزن، أو العجز؟ لقد طلبت

من سيلفيا أن تتخيل مراراً وتكراراً أسوأ السيناريوهات الممكنة بكل ما أوتيت من قدرات انفعالية. فالقوة الانفعالية لصورتها المتخيلة وهي طريحة الفراش مصابة بالسرطان تقلصت بتكرار تخيلها.

احتفظ بيوميات للمشاعر والأعراض

تتبع أحاسيسك العضوية بالإضافة إلى المشاعر والمواقف المرتبطة بها. لقد كان انهماك سيلفيا بجسدها على أشده كلما كانت وحدها في شقتها، وكان هذا الانهماك مرتبطاً بشعورها بالوحدة والغضب.

ضع استراتيجيات عاطفية

عندما تشعر بالغضب، أو الحزن، أو التوتر، قد تنظر إلى مشاعرك من منظور شديد السلبية. على سبيل المثال، ظنت سيلفيا أنها لابد أن تتحلى دائماً بالعقلانية وتسيطر على الأمور، ولذا فقد اعتقدت أنها تستطيع العثور على الحل المثالي لمخاوفها من المرض بواسطة القلق بشأن الأعراض. لقد كانت تنتابها مشاعر شديدة السلبية تجاه انفعالاتها؛ أنه يجب عليها أن تتخلص من توترها على الفور، ويجب أن تركز على شعورها تجاه الأمور السيئة، وأنها في حاجة إلى إجابة بسيطة وواضحة لكل شيء، وأنها إن سمحت لنفسها بالشعور بالحزن أو التوتر، فستتمكن منها هذه المشاعر للأبد. والأهم من هذا كله أن سيلفيا ظنت أن الشكوى من الحزن أو التوتر ومن حياتها الشخصية -شعورها بالوحدة- هي علامة على التصرف بشكل "طفولي". لقد قمنا بتطوير معتقدات انفعالية جديدة: وهي أنه من الطبيعي جداً أن يشعر المرء بالوحدة، وأن مشاركة المرء مشاعره هي وسيلة لتقريب الناس إليه والتعرف عليك، وأن المشاعر لا يتحتم السيطرة عليها أو وضع حد لها.

الخطوة السابعة: أحكم سيطرتك على الوقت

ركز على الأحداث الجارية

إن قلقك بشأن حالتك الصحية ينأى بك عن حياتك اليومية. فكر في استبدال قلقك الراهن بشأن أعراضك بقائمة أنشطة ممتعة ومثمرة تمارسها اليوم. على سبيل المثال، تمكنت سيلفيا من وضع جدول أعمال يقضي بذهابها إلى النادي الصحي، ولقاء أصدقائها، ومشاهدة أفلام الفيديو، وقراءة الكتب. وبينما مارست هذه الأنشطة، كانت تركز على المتعة والأحاسيس الراهنة. وهذا كان كفيلاً بتقليص قلقها بشأن الكوارث المستقبلية المحتملة.

استرجع حالات القلق التي انتابتك في الماضي

استرجع العديد من حالات القلق التي انتابتك في الماضي. هل لازلت قلقاً بشأنها؟ هل ثبت خطأ هذه التكهنات؟ ما الذي شاب تفكيرك من انحرافات آنذاك؟ لقد اكتشفت سيلفيا بسهولة أن

قلقها الماضي بشأن حالتها الصحية لم يكن صائباً دائماً. واقترحت عليها أنه لعل هذا هو السبب وراء استمرار قلقها، إذ كانت تعتقد أن قلقها حال دون وقوع هذه التكهنات حقاً!

أطل الوقت

من المستبعد أن يتحقق قلقك الحالي بشأن حالتك الصحية في المستقبل، أو حتى قلقك بشأن أي شيء آخر. سل نفسك: "ماذا سيكون شعوري تجاه بواعث القلق هذه بعد أسبوع من اليوم؟ أو بعد شهر من الآن؟ ما بعض الأمور الممتعة التي يمكن أن أقوم بها الغد أو الأسبوع الماضي؟ لقد أدركت سيلفيا أن قلقها الحالي سيهدأ وأنها ستنظر إليه لاحقاً على أنه طاقة مهدرة لا أكثر.

تلخيص

تقلصت حالات القلق التي كانت تنتاب سيلفيا بشأن حالتها الصحية وتحسنت حياتها الشخصية بشكل هائل. ويمكننا أن نرى أنها تمكنت من أن تدرك أنها كانت منشغلة بشدة بالأمراض والسيطرة عليها. ولقد كانت تعاني من الانتباه الانتقائي، والتركيز على الأعراض، وجمع المعلومات المرتبطة بالأمراض، وتخيل كل أشكال الأمراض المخيفة. كما كانت تعاني من السعي وراء تحقيق المثالية الصحية مما أدى بها إلى التقليل من شأن الاحتمال الفعلي للإصابة بأي مرض. على سبيل المثال، على الرغم من أن كل الناس على وجه التقريب أصيبوا بالصداع، إلا أنها أغفلت هذه المعلومة واستنتجت أن الصداع الذي أصابها هو مؤشر على الإصابة بورم بالمخ. ولذا فقد التمست اليقين وطمأنة الآخرين وأجرت العديد من الفحوص الطبية لتحقق لها هذا اليقين، وهو ما كان يؤدي بها دائماً إلى حاجة ماسة لمزيد من الطمأنة لاحقاً. لقد كان مطموراً وراء قلقها بشأن حالتها الصحية خوفها من الشعور بالندم، وهو ما جعل من الصعب عليها أن تتقبل الشك.

لقد أدركت سيلفيا أن سعيها وراء طمأنة الآخرين والتحقق المستمر لا طائل من ورائهما فحسب، بل إنهما زادا من الطين بلة أيضاً. وبينما أرجأت تحققها من الأمور، وتخلت عنه في نهاية المطاف، تقلص قلقها بشأن حالتها الصحية. لقد اكتشفت أن تخيلها للأمراض والندم عليها مراراً وتكراراً كان بمثابة الكارثة عليها لسنوات طويلة، حتى إنه أدى بها للشعور بأن حياتها غير ذات مغزى. أما الآن فقد تحررت من هذا القلق، وصارت أكثر قدرة على التركيز على الأمور المهمة بالنسبة لها في الحياة بدلاً من الخوف من إجراء تشخيص.

١٤

حالات القلق المتعلقة بالأموال:
ماذا لو أنني بدأت أخسر أموالي؟

لقد انتاب السواد الأعظم منا القلق بشأن المال في وقت من الأوقات؛ لا سيما إذا ما طالعتنا الأخبار بأنباء سيئة تشي بكساد اقتصادي، ونسبة بطالة عالية، واحتمالات صعود معدلات الفائدة، واضطراب أحوال سوق الأوراق المالية، وكنا مهددين بفقدان وظائفنا. إن بواعث القلق هذه بشأن المال قد تشعرك بالعجز أو الخزي من حالتك المالية، أو تخلق نوعاً من الصراعات بينك وبين شريكك في العمل. والواقع أنه من الممكن أن ينتابك القلق الشديد بشأن المال لدرجة أنك تعجز حتى عن إدراك حجم الأموال التي تمتلكها أو كم الأموال التي تنفقها.

تعرف على حالات القلق التي تنتابك بشأن المال

ألقِ نظرة على القائمة المؤلفة من ٤٣ بنداً أدناه وانظر إلى أي مدى ينطبق كل بند منها على شعورك العام على مدار الشهر الماضي. وبعدها اكتب "ص" (صحيح) أو "خ" (خاطئ) بجانب كل بند منها.

جدول ١٤-١

١. لن أجمع ما يكفي من المال لكي يجعلني أشعر بالأمان.
٢. لو لم أجن القدر الكافي من المال، فلن أصيب النجاح أبداً.
٣. سيقل انبهار الناس بي لو لم يكن لدي القدر الكافي من المال.
٤. إنني دائماً ما أشعر بأنني لن أملك المال الكافي.
٥. إنني أخشى من أن أخسر أموالي.
٦. إنني أخشى من فقدان وظيفتي ولا أستطيع أن أسدد فواتيري.
٧. إنني أستحق أكثر مما أتقاضاه.
٨. إنني أشعر بالندم عندما أنفق أموالي.
٩. أعتقد أنني أنفق قدراً مبالغاً فيه من المال.
١٠. يعتقد الآخرون أنني أنفق قدراً مبالغاً فيه من المال.
١١. إنني أنفق أموالي عادة لمجرد أن أشعر بالارتياح.
١٢. تراكمت عليّ الديون بقدر لا أشعر معه بالارتياح.
١٣. أهم ما يميز عملي في نظري هو حجم الأموال التي أجنيها من ورائه.
١٤. إنني مستعد للعمل لساعات إضافية في مقابل مزيد من الأموال حتى ولو كان هذا يعني أن أقلص من وقتي المخصص للقيام بأمور تستهويني.
١٥. سيحاول الناس استغلالي والاستيلاء على أموالي.
١٦. يعتمد علي الآخرون في توفير المال لهم.
١٧. إنني أعتمد على رعاية الآخرين لي مادياً.
١٨. إنني أشعر بالتوتر عندما أنفق المال على متطلباتي الشخصية.
١٩. يعتقد الآخرون أنني بخيل وحقير.
٢٠. أعتقد أنني أنفق قدراً مبالغاً فيه من المال على الآخرين.
٢١. أشعر بالإحراج إذا علم الآخرون بمقدار ما لدي من مال.
٢٢. إذا أنفقت أموالك على أحدهم، يجب أن يشعر بأنه مدين لك.
٢٣. لا يبدي الناس امتناناً للخدمات التي أسديتها لهم.
٢٤. سيقل احترام الناس لي إذا جنيت أموالاً أقل.
٢٥. إنني أقارن نفسي عامة بالآخرين ممن يملكون أو يجنون أموالاً أكثر مني.
٢٦. إنني أحسد الآخرين الأيسر حالاً مني.
٢٧. إنني أشعر أنه من المهم بالنسبة لي أن أجني أموالاً أو أمتلك أموالاً تفوق ما يملكه أو يجنيه الآخرون.
٢٨. أريد أن يعرف الآخرون أنني ميسور الحال.
٢٩. لا أحب أن أختلط بهؤلاء الذين يجنون أموالاً أكثر مني.

٣٠. إنني دائماً ما أدخر وأكدس الأشياء التي لا حاجة لي بها على الإطلاق.

٣١. إنني دائماً ما أتحقق لأعرف كم لدي من مال.

٣٢. إنني شديد التوتر بشأن المال لدرجة أنني أخشى من التحقق من قدر الأموال التي أمتلكها حقاً.

٣٣. يجب أن أراقب استثماراتي طوال الوقت لكي أتأكد من أن كل شيء يسير على ما يرام.

٣٤. إذا قمت بعمل استثمار أو أجريت عملية شراء ضخمة (كشراء سيارة أو بيت)، ينتابني القلق بعدها بشأن ما إذا كان هذا هو القرار السديد.

٣٥. إنني أقلق من أنني لن أتمكن من جني القدر الكافي من المال في المستقبل.

٣٦. ينتابني القلق من أنني لن ألبي التوقعات المالية التي يرصدها لي الآخرون.

٣٧. هناك كثير من الأشياء التي أقدرها ولا تتكلف شيئاً البتة. (م)

٣٨. أهم شيء بالنسبة لي أن أستمتع بعملي؛ لا أن أجني قدراً كبيراً من المال بالضرورة. (م)

٣٩. أهم شيء بالنسبة لي أن يتاح لي الوقت للعناية بعلاقاتي بالآخرين، والعائلة، أو الاسترخاء. (م)

٤٠. يعد الدين أو القيم الروحانية على درجة شديدة من الأهمية بالنسبة لي. (م)

٤١. إنني أجني من المال قدراً أكبر مما كنت أتوقع. (م)

٤٢. لدي أهداف محددة لنفسي حول قدر الأموال التي أود أن أجنيها. (م)

٤٣. إنني ألبي توقعاتي الخاصة بالمال. (م)

حساب النتائج: لاحظ أن البنود المميزة بالحرف (م) تحسب بطريقة معكوسة. قم بجمع إجمالي البنود التي تنطبق على شخصيتك التي أجبت عنها بالإيجاب.

المفتاح:

٠–٥	قلق محدود جداً بشأن المال
٦–١٠	بعض القلق بشأن المال
١١–١٥	قلق كبير بشأن المال
١٦–٢٠	قلق شديد بشأن المال
٢١ فما يزيد	هوس بالقلق بشأن المال

ألقِ نظرة على إجابتك وتفحص في مغزى المال بالنسبة لك، وشعورك حيال القدر الذي تستحقه من المال، والقنوات التي تود أن تنفق فيها أموالك، وكيف ينعكس معنى المال على عملك، وكيف يلعب المال دوراً في علاقاتك بالآخرين، ومن تقارن نفسك به، وكم أنت متعلق بتكديس الأموال، وبواعث قلقك المالية، والأشياء التي تقدرها حق قدرها، وكيف ترى نفسك وأنت ترقى للتوقعات. ربما يتكشف لك نمط يبين كيف أن المال صار على درجة مفرطة من الأهمية في حياتك، وكيف أنه صار مرتبطاً باحترامك لذاتك، أو كيف صار المال حيوياً لإبهار الآخرين. لعل المال صار هو ركيزتك الأولية في بعض الأحيان بدلاً من أن يكون وسيلة لغاية.

تبعات القلق بشأن المال

لدى شركاء الحياة دائماً نظريات مختلفة بشأن رؤيتهم للمال. على سبيل المثال، من الممكن أن نرى أحد الشريكين يميل إلى صيانة المال نسبياً ووضع ميزانية، ووضع خطة ادخارية، واستعراض أهمية المشتريات الأساسية، فيما يرى الشريك الثاني المال من منظور أكثر ميلاً للمخاطرة، إذ يعتقد أن النفقات الجارية من الممكن تغطيتها بواسطة الإيرادات التي يأمل تحقيقها في المستقبل. وعندما ينفق الشريك الثاني الأموال، قد يبدأ الأول في القلق وهو ما يؤدي على الأرجح إلى شجار بينهما. ولكن ربما أن حالات القلق هذه لها ما يبررها.

في أمريكا يقولون إن من يعمل كادحاً يعمل كالكلب. وفي أوروبا، التي يتمتع أهلها بإجازاتهم الطويلة، يقولون "من يعمل مثل الأمريكان". والقلق المالي بشأن النفقات غير الضرورية قد يؤدي إلى الانتقاص من جودة نمط حياتك لمجرد أنك تعمل بشكل مضاعف لتغطية هذه الديون المتكررة. ومن التبعات الأخرى للقلق بشأن المال هي أن احترامك لذاتك قد يعاني الكثير. فإذا بدأت تحدث نفسك قائلاً: "لن أملك المالي الكافي"، فربما تربط بين هذه الفكرة وفكرة "إنني إنسان فاشل" و"إنني أدنى شأناً من الآخرين". وهذه الأفكار الاكتئابية تزيد من توترك وتفضي بك إلى إحساس بالخزي: "لا أستطيع الاختلاط بهؤلاء الناس بعد لأنني لم أعد أملك المال الذي كنت أمكله".

كيف تعلمت عدم الرضا

هناك سبعة عوامل هي التي تحدد حالات القلق التي تنتابك بشأن المال.

١. *الحرمان الاقتصادي المبكر قد يجعلك حساساً تجاه القلق بشأن المال بغض النظر عن مدى تيسر حالك في الوقت الراهن.* فالمقولة الشائعة القديمة التي مفادها "الفقير لا يغتني أبداً" تحمل في طياتها شيئاً من المصداقية. على سبيل المثال، تحول رجل أعرفه من شخص معدم في طفولته إلى أحد أبرز رجال الأعمال في البلاد الآن، ولكنه صرح لي أنه دائماً ما كان يقلق من ضياع كل ثروته.

٢. *إنك تقلق بشأن المال إذا كانت لديك معايير ساعية للكمال حيال شكل حياتك الذي يجب أن تكون عليه مادياً.* فبعض الناس لهم أهداف عشوائية؛ "إنني أريد س لكي أشعر بالأمان المالي". والبعض الآخر يتصورون شكلاً لنمط الحياة التي يشعرون أنهم في حاجة إليه. صرح لي أحدهم ذات مرة بأنه أمضى طفولته في مطالعة مجلة New Yorker (وهي مجلة تعكس نمط حياة يتسم بالترف والبذخ) حتى صارت هذه المجلة هي المعيار الذي يصبو إليه. ربما تحدث نفسك قائلاً: "إنني في حاجة إلى أفضل ما يمكن الحصول عليه"، أو "لو لم أكن الأفضل، فأنا شخص عادي"، أو "الحياة تستحق أن تعاش فقط لو استطاع المرء أن يتميز على الجميع".

٣. *إنك تميل للمبالغة في فائدة المال.* إن الزيادات الضخمة الطارئة على ثروتك تزيد من سعادتك العامة بصفة مؤقتة. والمبالغة في أهمية المال في المستقبل في شراء السعادة ستفضي بك إلى

القلق بشأن حقيقة أنك لا تملك المال الكافي. وربما تحدث نفسك قائلاً: "كلما زادت أموالي، شعرت بسعادة أكبر"، أو "سيجلب لي المال السعادة والأمان".

٤. *إنك تميل إلى توظيف "مفاضلات" تقارن بها بين نفسك وأشخاص يملكون أكثر مما تملك*، ثم تغالي في مدى السعادة التي يتمتعون بها.

٥. *إنك تغالي في قيمة الجهد المبذول للحصول على المال*. إننا دائماً ما نعتقد أن السبب الوحيد وراء أننا لا نكسب المزيد من المال هو أننا لا نبذل الجهد الكافي، أو نغفل عن هذه الفرص الرائعة المتاحة لنا ولا نغتنمها. إن المستثمرين المحترفين ينتابهم القلق من أنهم ربما أغفلوا شيئاً ما؛ وهو ما يؤدي ببعضهم إلى مراقبة شاشة أسعار الأسهم وهي تتقلب بهوس شديد. وهذا يؤدي إلى صنع القرار بناء على العواطف بدلاً من التفكير العقلاني والمعلومات المتاحة، وإلقاء المرء باللائمة على نفسه في النهاية. إنك تحدث نفسك قائلاً: "إذا كدحت في العمل أكثر، فسأحصل على ما أصبو إليه" أو "إنني في حاجة إلى مراقبة أسهمي على الدوام" أو "العمل والمال سيمنحانني الإشباع الذي أبحث عنه".

٦. *للمال قيمة رمزية بالنسبة لك، إذ يرمز إلى الأمان، والنجاح، والجهد، والكبرياء، ومدى قيمتك الأخلاقية*. وخسارة المال أو عدم امتلاك القدر الكافي منه يعكس قصوراً في احترامك الشخصي. إنك تشعر بالحاجة إلى عرض مقتنياتك على الملأ؛ إذ تحرص على أن يعلم الآخرون بشأن سيارتك الغالية، وملابسك المسايرة لأحدث الموضات، والمطاعم الفخمة التي تتردد عليها، والرحلات التي تتمتع بها. والأفكار التي تراودك هي من قبيل "المال يعكس نجاحك الشخصي" أو "فشلة هم من أقل مني مالاً". والحاجة للاستعراض على الملأ تتحول إلى "الاستهلاك الجلي" الذي وصفه المؤرخ الاجتماعي ثورشتاين فيبلين منذ عقد مضى. وهذه الحاجة تدفعك أيضاً إلى الاستدانة أكثر وأكثر.

٧. *إنك تعلي دائماً من معاييرك*. فبمجرد أن تحقق مستوى ما، فإنك تعلي من معاييرك حتى يصل بك الأمر لعدم القناعة أبداً. ولا تشعر بالإشباع لفترة طويلة قط. وتحدث نفسك قائلاً: "كلما جمعت من الأموال، زادت حاجتي لجمع المزيد منها" أو "الكثير لا يكفي أبداً".

هل أنت أكثر قلقاً بشأن الأمور المالية بسبب النكسات المادية التي تعرض لها والداك؟ وإن صح هذا، فما جوانب الاختلاف بين خطتك أو استراتيجيتك المالية الحالية وتلك التي سار على نهجها والداك؟ لقد بارت تجارة والد كين عندما كان الأخير شاباً يافعاً، وعلى الرغم من أن كين جمع أصولاً مالية لا بأس بها، إلا أن القلق كان ينتابه دائماً بسبب المال. ولكن، عندما أنعم النظر في الاختلاف بين استثماراته المالية واستثمارات أبيه (الذي كان مولعاً بالمخاطرة، على عكس كين)، أدرك كين أنه كان بصدد المغالاة في تعميم أسلوب أبيه الميال للمخاطرة على أسلوبه هو المتحفظ.

والسعي لتحقيق الكمال فيما يتعلق بالأمور المالية يجعلك فريسة للقلق بشأن عجزك عن الوفاء بتوقعاتك غير المنطقية. لقد كان لدى آندي فكرة مثالية حول كم الأموال التي كان في حاجة إليها. فطلبت منه أن يسرد الأنشطة التي كان يتمتع بممارستها في العامين الماضيين؛ بما في ذلك الأنشطة العادية أو البسيطة. ولقد كانت التجارب التي كان يتمتع بها أكثر من غيرها تتسم بالتحرر. ومما

يدعو للسخرية أنه أغفل الأنشطة التي كان يمارسها مع زوجته وأطفاله وكانت تعني له أكثر بكثير لأنه كان يركز الكثير من الوقت والجهد على جني المزيد من المال. ونتيجة لذلك، اتخذ القرار بأن يقلل من وقت عمله (ومن ثم يجني قدراً أقل من المال)، ويمضي وقتاً أطول مع عائلته.

إذا كنت تعتقد أن الجهد والحرص المتزايدين يعودان عليك بالتبعية بمزيد من الفوائد، فستصبح مهووساً بالعمل ومتابعة استثماراتك في صعودها وهبوطها. وبالنسبة لأحد المستثمرين الذين درجوا على اقتفاء أثر حقيبة استثماراتهم باجتهاد وهوس، جربنا معه الامتناع عن النظر إلى شاشة الأسهم لعدة ساعات يومياً، وبدلاً من ذلك صار يمضي هذه الساعات في جمع معلومات مفيدة حول أساسيات الشركات المختلفة. وترياق آخر لعلاج التقييم المغالى فيه للجهد والعمل يكمن في وضع خطة لتخصيص فترات راحة ممتعة تخلع على المريض منظوراً جديداً. سيجد المستثمر المهووس صعوبة في هذا في البداية؛ إذ سيتوقع أنه "سيغفل شيئاً ما". وبعد تجربة الابتعاد والتخلي عن الجهد العقيم، يمكنك حينها أن تتخذ قراراً أفضل فيما يتعلق بأي المعلومات والقرارات الحصيفة. إن العمل بكد أكثر ولوقت أطول ليس ضامناً أبداً لمردود أفضل، بل إنه من الأرجح أن يفضي إلى إجراء معاملات تجارية حمقاء عاطفية؛ مما يؤدي إلى أن يجلب المرء على نفسه تكاليف إضافية لقاء شراء أو بيع الأسهم.

تفكر في مفاضلاتك. فهي ستشعرك لا محالة بأنك أفقر وتساهم في أن تصاب بالقلق بشأن المال. من التمارين المفيدة بالنسبة لك هي أن تقارن بين حالك الآن وحالك في بداية مشوارك. فربما تجد أنك كنت تعيش حياة أكثر متعة عندما كان لديك قدر أقل من المال. تفكر في الأشخاص الذين يملكون أقل منك. هل هم جميعاً تعساء؟ ما الذي يفعلونه ويجلب لهم شيئاً من السعادة؟ إذا كان الأشخاص الذين يملكون أقل منك يستمتعون بحياتهم، فما الداعي إذن للقلق بشأن أموالك؟

أنعم النظر في اعتقادك بأن للمال قيمة رمزية. لعلك تعتقد أن المال هو وسيلة لقياس درجة النجاح الذي يصيبه المرء. قال لي العديد من المستثمرين في شارع المال: "أريد أن أجمع القدر الكافي من المال الذي يكفل لي ألا أعمل بعد الآن". وهذا لا يختلف عن إرجاء العلاقات الحميمة لحين التقاعد. وبدلاً من أن تستخدم المال كمعيار لمدى نجاحك وأهميتك وبراعتك، يمكنك أن تركز على خوض تجارب أكثر نجاحاً وأهمية في حياتك. ومن الممكن أن تتضمن هذه التجارب علاقات أفضل، وتعلم كيفية النظر إلى الأمور في منظورها السليم، والتحلي بمجموعة أفضل من القيم. ولا يسعني تخيل أنني أود صداقة شخص يحترمني لمالي فحسب، فأنا أفضل صداقة صديق يحترمني حتى وإن كنت فقيراً.

وفي مقابل المال كهدف في حد ذاته، اكتشف العلماء النفسانيون أن تنمية العرفان بالجميل من الممكن أن يكون لها آثار عظيمة على الصحة النفسية والعقلية. فقد اكتشف روبرت إيمونز ومايكل ماكولو أن توجيه نصيحة بسيطة لطلبة الجامعة للانتباه لما يمكنهم أن يمتنوا له أدى إلى التحسين الشديد لإحساسهم براحتهم النفسانية والبدنية؛ وهو كشف يتسق مع غيره من الأبحاث التي أثبتت أن العلاقات، والعمل الهادف، والإحساس بوجود هدف في الحياة أهم بكثير من تكديس الأموال من أجل نظرة مستقبلية إيجابية نفسية.

وأخيراً، تفكر في مفارقة نقطة الإسناد المنحسرة. فمهما جمعت من أموال، لن تكون كافية. ماذا لو استخدمت نقطة إسنادك على أنها "أقل مما أجني الآن من مال"؟ إن تبعة هذا ستكون أنه سيمكنك على الفور أن تقدر جنيك مزيداً من المال أكثر مما كنت تتوقع. أو ماذا لو كانت نقطة إسنادك عبارة عن مجموعة مختلفة من الأهداف والتجارب التي لم تكن تمت بصلة للمال؟ يمكنك أن تستعين بكونك صديقاً صدوقاً أو فرداً من أفراد عائلة، أو عيشك حياة أكثر صحة، أو تعلمك المزيد، أو تنميتك لقيم يسعك الفخر بها، والنظر للأمور من منظور سليم كنقاط إسناد لك. ونتيجة الحد من نقطة استنادك المالية المنحسرة ليست فقدانك طموحك لتحقيق النجاح؛ بل هي قدرتك على التركيز على النجاح في العديد من الجوانب الأخرى في حياتك.

كاثي والفقاعة التي انفجرت

كانت كاثي امرأة تنتمي للطبقة المتوسطة وكان دخلها متواضعاً. واستلمت كاثي فاتورة بطاقتها الائتمانية لتجد أنها أضخم من العادي. فهي لم تضع في اعتبارها أنها قامت مؤخراً برحلة إلى جزر فيرجن، حيث قضت وقتاً ممتعاً؛ وهي إجازتها الحقيقية التي نعمت بها في غضون عامين. وعندما أمسكت بالفاتورة، حدثت نفسها قائلة: "لن أتمكن من سداد هذه الفاتورة أبداً"، وبعدها فكرت قائلة: "ستنفد أموالي". والواقع أنه كان لديها مدخرات وإيرادات مستقبلية. ولكن كاثي كانت تظن أن هذه الفاتورة هي النذير بمزيد من الفواتير الكارثية على الرغم من أنها لم تستلم مثل هذه الفاتورة في الماضي قط.

لقد كان القلق ينتاب كاثي بشدة بشأن المال على مدار العام الماضي. وعلى الرغم من أنها كانت تعمل في نفس الشركة لثلاثة أعوام، فقد قامت الشركة بتسريح العاملين أكثر من مرة. وقليل من أصدقائها عطلوا عن العمل منذ فترة، وانتاب القلق كاثي من احتمال فقدانها وظيفتها والعجز عن سداد ديونها. وعندما سألت كاثي عن توقعاتها بالنسبة لتبعات فقدانها عملها، قالت إنها تخيلت أنها لن تستطيع الحصول على عمل آخر، وأنها ستفقد شقتها، وسينتهي بها الحال للتشرد. وعندما سألتها عن حجم مدخراتها واستثماراتها المختلفة، أجابت بأنه صار من المزعج بالنسبة لها أن تلقي نظرة على وضعها المالي؛ إذ يذكرها تفقد وضعها المالي بمدى تدهور حالها. لقد كانت كاثي في بعض الأحيان تترك فواتيرها تتراكم لأنها لم ترد أن تتذكر كم كان موقفها المالي محرجاً.

لقد كان القلق ينتاب كاثي أيضاً بسبب خسائرها الفادحة في سوق الأوراق المالية. ومثلها مثل الملايين من الأشخاص الآخرين، شهدت كاثي حقيبة استثماراتها تتضخم كما الفقاعة في فترة الزيادة الضخمة التي شهدتها الأسهم في التسعينيات. وهي الآن قلقة بشأن المال. "هل سيكون لدي المال الكافي لكي أتقاعد؟ ماذا سيحدث لو دامت خسارتي للأموال؟ لمَ كنت من الغباء بحيث احتفظت بهذه الأسهم التكنولوجية؟". لقد درجت كاثي على الاستيقاظ في الثالثة

والنصف صباحاً من فرط قلقها على أموالها، متسائلة ما إذا كانت ستحكم سيطرتها أبداً على الأمور.

لنلقِ نظرة على كيفية استغلال كاثي لبرنامجنا المؤلف من سبع خطوات للتعامل مع قلقها بشأن المال.

البرنامج السبع خطوات لعلاج القلق بشأن المال

الخطوة الأولى: تعرف على القلق المثمر والقلق العقيم

مساوئ ومزايا القلق بشأن المال

لقد ظنت كاثي أن قلقها بشأن المال سيساعدها على اكتشاف خسائرها قبل فوات الأوان، والسيطرة على نفقاتها، والحيلولة دون أية مفاجآت. والواقع أنها كانت تعتقد أن قلقها بشأن المال كان دليلاً على كونها إنسانة مسئولة. ومساوئ القلق بشأن المال هي إصابتها بالتوتر، والخوف، والندم، والعجز عن التمتع بحياتها. هذا وقد أدى قلقها بشأن المال لإصابتها بالأرق.

القلق المثمر والقلق العقيم

لقد سألت كاثي ما إذا كان في استطاعتها القيام بأي شيء مثمر في اليوم التالي حيال أموالها. فقررت أنها من الممكن أن تقوم بجمع بياناتها المالية، وفحص أسلوب إنفاقها للمال، والبدء في وضع ميزانية، والتفكير أكثر من مرة قبل إنفاق أموالها. لقد كان القلق العقيم الذي ينتابها نابعاً من أسئلة "ماذا لو" والقصص الكارثية التي ظلت تقصها على نفسها.

تحد قلقك العقيم

انظر إلى الجدول الموضح أدناه واكتشف ما إذا كان في إمكانك التعرف على بعض حالات القلق العقيم الذي يصيبك بسبب المال وكيف يمكنك تحديها.

جدول ١٤-٢

القلق العقيم	*مثال*	*كيف تتحدى أفكارك*	*الإجراء الفعال*
١. إن القلق ينتابني بشأن أسئلة لا يوجد إجابة شافية لها.	هل سأخسر أموالي في الأسواق؟	لا يمكنني أن أحيط علماً بالمستقبل فيما يتعلق بالدخل والاستثمارات.	تنويع حقيبة استثماراتي ووضع خطة ادخار وميزانية محددة.

القلق العقيم	*مثال*	*كيف تتحدى أفكارك*	*الإجراء الفعال*
٢. إن القلق ينتابني بشأن تفاعل تسلسلي من الأحداث.	خسارة واحدة ستفضي إلى مزيد من الخسائر؛ وستستمر هذه الخسائر حتى الإفلاس.	لا يوجد أي دليل لدي يدعم هذه الفكرة. فالأسهم تعلو وتهبط. يجب أن أتبنى منظوراً يتفق مع المدى البعيد للتغيرات.	تنويع حقيبة استثماراتي ووضع خطة ادخار وميزانية محددة.
٣. إنني أقلق بشأن مشاكل لا سبيل لحلها في المستقبل.	ماذا لو لم أتمكن من سداد فواتيري عندما أكبر؟	إنني لست عجوزاً للدرجة. كما أن هناك العديد من التأمينات مثل Medicare.	تنويع حقيبة استثماراتي ووضع خطة ادخار وميزانية محددة.
٤. إن القلق ينتابني بشأن لا أستطيع أن أعرفه قط.	هل سأستطيع أن أعتني بنفسي إذا نفدت أموالي كلها وأصبح في حاجة للإقامة بدار مسنين؟	ليس من المنطقي القلق بشأن شيء لم يحدث بعد، ومن المستبعد حتى أن يحدث. يمكنني التركيز الآن على ادخار المال ووضع ميزانية محددة.	تنويع حقيبة استثماراتي ووضع خطة ادخار وميزانية محددة.
٥. إنني أرفض الحلول غير المثالية.	لا يستطيع أحد الجزم بأن السوق لن تنهار وبأنني لن أطرد من عملي.	لا يتمتع أي حل باليقين أو المثالية. وما من دليل لدي يدعم حدوث هذه الأمور. ويمكنني دائماً الحصول على عمل جديد.	تنويع حقيبة استثماراتي ووضع خطة ادخار وميزانية محددة.
٦. أعتقد أنني يجب أن أقلق حتى ينخفض مستوى التوتر الذي أشعر به.	إنني أواصل القلق لأنني لازلت أشعر بالتوتر حيال الأمر.	لا يعني توتري وحده أن أموالي ستنفد على حين غرة.	تنويع حقيبة استثماراتي ووضع خطة ادخار وميزانية محددة. والتركيز على الأنشطة الحالية المثمرة.
٧. أعتقد أنني يجب أن أقلق حتى أحكم سيطرتي على كل الأمور.	يجب أن أعثر على حل يمكنني تفعيله.	لا يمكنني السيطرة على كل شيء؛ ولست في حاجة إلى ذلك. فعدم سيطرتي على شيء ما لا يعني بالضرورة أن هذا الشيء يحمل كارثة في طياته.	تنويع حقيبة استثماراتي ووضع خطة ادخار وميزانية محددة. والتركيز على الأنشطة الحالية المثمرة.

الخطوة الثانية: تقبل الواقع والتزم بالتغيير

لا تأخذ الأمر على محمل شخصي

إنك تعتقد أن ما يحدث لك حكر عليك فحسب، ويفوتك أن ملايين آخرين على متن نفس المركب الذي يغرق بك. والواقع أن الأشخاص الذين ينتابهم القلق بشأن خسائرهم المالية يخبرونني أنهم يحبون الذهاب إلى الحفلات حيث يتحدث الآخرون عن خسائرهم الشخصية. فهذا يساعدهم على تطبيع التجربة، ويساعدهم أيضاً على ألا يأخذوا خسارتهم على محمل شخصي. والحقيقة أن الأسهم تعلو وتدنو لأسباب لا أنت ولا أي محلل مالي يستطيع أن يتكهن بها قط. فعندما خسرت حقيبة أسهم تيد بعض الأموال بدأ يحدث نفسه قائلاً: "ماذا دهاني؟"، كما لو كان هو الذي أدى إلى فقدان أسهم الشركة التي هو مساهم فيها قيمتها. فهو لا يرتبط بأي صلة بالسهم، وما كان ليعلم الاتجاه الذي يتحرك هذا السهم صوبه. ضع نصب عينيك أنه في مقابل كل مشترٍ، هناك بائع، وهو ما يعني أنه في كل مرة تبيع فيها سهماً ما، ستجد في المقابل شخصاً آخر يرى أن هذا السهم صفقة رابحة له بالسعر الذي عرضته أنت للبيع. وأحدكما يجب أن يجانبه الصواب.

تقبل حقيقة أن الأموال مرنة

لعلك تعتقد أن إجمالي أصولك وإيراداتك يجب أن تزداد قيمتها على الدوام. ولكن ما من شيء أصدق من الحقيقة التاريخية التي تفيد بتقلب الأسواق، وتذبذب أسعار العقارات، وفقدان الناس أعمالهم نتيجة لهذه التقلبات. لقد كانت كاثي أسيرة الوهم بأن أسهمها ودخلها ستستمر في الزيادة عاماً بعد عام، وهذا الوهم أدى إلى قلقها من أن أي انخفاض من أي نوع هو علامة على الكوارث القادمة. إن تقبل حقيقة تذبذب الأموال وتقلب الأسواق يمكنه المساعدة على تطبيع ما هو غير متوقع.

تقبل الحدود

ويضارع عدم أخذ الأمور على محمل شخصي إدراك حقيقة أن ثمة حدوداً لقدرتك على جني المال، وقدرتك على التكهن بقيمة الأسهم. وهذه الحدود لا تعني أنك شخص فاشل أو عاجز؛ بل إنها تمثل فحسب حقيقة أنك لست ملماً بكل شيء أو مسيطراً على كل شيء. ولكن ماذا تستطيع السيطرة عليه؟ يمكنك السيطرة على كيفية تمضيتك الوقت، وعلى استجاباتك في علاقاتك، وعلى ما إذا كنت على استعداد لوضع المال في منظوره السليم. فإذا كدحت في عملك كدحاً شديداً أو أصابك الهوس بأسهمك، يجب أن تبحث مسألة التقليص من مهام عملك، والحد من التحقق من سلامة الأمور، والتركيز على الأشياء التي تستطيع السيطرة عليها والتي لها مردود مفيد عليك، مثل ممارسة التمارين الرياضية، والتعلم، وتعزيز علاقاتك بالآخرين. إن تقبلك لحدودك في مجال ما قد يتيح لك فرصاً في مجالات أخرى؛ إذا قررت أن تسعى لاغتنامها.

قم بالأمور الشاقة: ضع ميزانية محددة

مما يدعو للسخرية أن أشق الأشياء على الأشخاص الذين يعانون من القلق بشأن المال هو وضع ميزانية محددة والتقيد بها. فإذا كان القلق ينتابك بشأن أموالك، يبدو من الواضح أنه يجب عليك أن تكتشف حجم نفقاتك والقنوات التي تصرف فيها أموالك. بيد أنك قد تقاوم هذا، لأنك تحدث نفسك قائلاً: "إذا دونت نفقاتي، فسأكتشف أنني لا أستطيع أن أنفق أموالي على شيء قط"، أو "سأكتشف أنه لم يعد يتبقى لي أي قدر من المال"، أو "سأشعر بأنني فقير". والواقع أنه يمكنك أن تجرب التالي كواجب منزلي: دون نفقاتك لشهر كامل. إذا كنت ستقلص من نفقاتك بنسبة ١٠ بالمائة، فما الذي ستتيحه لك نسبة الـ ٩٠ بالمائة المتبقية؟

الخطوة الثالثة: تحد تفكيرك المشوب بالقلق

تتبع حالات القلق التي تنتابك

سجل القلق الذي ينتابك بشأن المال مدققاً في الأحداث التي تبعث على هذا القلق؛ على سبيل المثال، تسلم فواتير عبر البريد، أو شراء شيء ما، أو معرفة أن أحدهم أغنى منك، أو فحص حقيبة أسهمك. في حالة كاثي، كان باعثها على القلق هو تسلم الفواتير. فقد كانت تلوم نفسها، ثم تتحقق من أسهمها متفكرة في كافة السبل التي يمكن أن تفضي إلى إفلاسها.

خصص وقتاً للقلق

سردت كاثي كافة بواعث قلقها بشأن المال يومياً ولمدة أسبوع كامل. والنمط الذي تكشف لها كان يتمثل في تنبؤاتها بالإفلاس والعجز عن إعالة نفسها.

اختبر تكهناتك

ما الذي تتكهن بحدوثه بالضبط؟ هل ستخسر كل أموالك، أم سيتم الحجز على بيتك لحين سداد ديونك، أم ستفقد عملك، أم ستتعرض للإهانة على أيدي أصدقائك؟ ومتى ستقع هذه الأحداث المؤسفة؟ لقد كانت تكهناتها المتكررة تفيد بأن أموالها ستنفد وأنها ستعجز عن سداد فواتيرها.

ثماني طرق لقهر قلقك

١. *ما الانحراف الفكري الذي تعتمد عليه؟* لقد كانت كاثي تعتمد على التكهن بالمستقبل ("سأواصل خسارة أموالي")، والتصور الكارثي ("سينتهي بي الأمر للتشرد")، والتقليل من شأن الجوانب الإيجابية ("حقوق ملكيتي في شقتي ليس لها قيمة طالما أنني عاجزة عن التصرف فيها")، وإطلاق التوصيفات المجحفة على نفسها ("إنني ساذجة لأنني اشتريت هذا السهم").

٢. *ما احتمال حدوث هذه التكهنات فعلياً؟* لقد كانت كاثي تتسرع في التوصل إلى استنتاجات تفيد بأن حدثاً مروعاً سيقع والواقع أن هذا الحدث احتمالات وقوعه ضعيفة؛ على سبيل المثال "سأخسر كل أموالي". وهي لم تخسر سوى نسبة ضئيلة من ثروتها فحسب.

٣. *ما أسوأ الفروض؟ وما أرجح الفروض؟ وما أفضلها؟* لقد كان أسوأ الفروض هو خسارتها لثروتها كلها، بيد أن أرجح الفروض هو معاناتها من مشكلة فيما يتعلق بالتدفق النقدي لا أكثر.

٤. *قص على نفسك قصة حول نتائج أفضل.* لقد ابتكرت كاثي قصة مفصلة حول إمكانات تحقيقها إيرادات في المستقبل بواسطة الاعتماد على ميزانية محددة، ووضع خطة ادخار متوازنة. وبعد ذلك قمنا بتفعيل هذه الخطة وصياغتها في شكل خطة عمل وحولناها بذلك إلى "قلق مثمر".

٥. *ما الدليل الداعم لحدوث خطب ما؟* لقد كانت كاثي تستعين بمعلومة بسيطة -مثل الخسائر التي تكبدتها الأسهم أو النفقات المتزايدة- وتتسرع في التوصل إلى نتائج بناء عليها تفيد بحدوث كارثة مالية مؤسفة. ولكنها كانت تتمتع بموارد ووسائل أخرى لجني المال وادخاره في المستقبل.

٦. *كم مرة أخطأت فيها تكهناتك في الماضي بشأن القلق الذي ينتابك؟* لقد استمرت حالات القلق التي تنتابها بشأن المال لسنوات طويلة؛ ولم تثبت صحة أي منها على الإطلاق.

٧. *ضع تكهناتك في منظورها السليم.* لقد كان في إمكان كاثي أن ترى أن مخاوفها المالية الراهنة تمثل مصدر إزعاج لها بواسطة التمحيص في كافة الأمور التي لازال في إمكانها القيام بها حتى في أثناء الأزمة المالية الراهنة. والواقع أنه ما من شيء لم تستطع القيام به من الأشياء التي درجت على القيام بها.

لقد ظنت أيضاً كاثي أن الخسارة الواحدة التي تتكبدها أسهمها ستشعل فتيل سلسلة متعاقبة من الخسائر الأخرى. ولكنك لا تستطيع الجزم بذلك إلا إذا استطعت أن تخرج نفسك من الصورة وترى التوجه الحقيقي للأمور على مدار فترة طويلة من الزمن. يلاحظ الرياضي والخبير الاستثماري نسيم طالب في كتابه الرائع Fooled By Randomness أن المستثمرين عادة ما يخطئون في النظر إلى التغيرات العشوائية (وغير المتوقعة) التي تطرأ على بعض الأسهم على أنها مؤشر للتوجهات يستطيعون التنبؤ بها. وإذا جلست وراقبت عن كثب التقلبات اليومية التي تطرأ على الأسعار، فستجد أنك أكثر عرضة لإجراء معاملات ساذجة منساقة وراء المشاعر مستوعباً التكاليف التجارية المتزايدة التي من شأنها تبديد أية أرباح استثمارية قد تكون حققتها. لقد طلبت من كاثي أن تتجنب متابعة أسهمها لأسبوعين. وكان هذا كفيلاً بتقليص هوسها.

وأخيراً، افترضت كاثي أن كافة إمكانات تحقيقها إيرادات في المستقبل وأصولها المالية قد تختفي على حين غرة. فاقترحت عليها أن تضع نصب عينيها إمكانات تحقيقها إيرادات مستقبلية وأصولها الحالية التي كانت موزعة في العديد من الاستثمارات؛ على هيئة أسهم، وعقارات، ومعاشات.

٨. *بيّن لنفسك كيف أن الأمر لا يمثل مشكلة.* لنبحث الموقف الذي تعرضت له كاثي عندما خسرت حقيبة أسهمها مبلغاً يقدر بـ ٢٥ ألف دولار. فهذا يبدو مبلغاً ضخماً. ولكن السؤال الحقيقي هو "ما المشكلة التي تسببت فيها هذه الخسارة؟". ما الذي ستعجز عن القيام به بسببها؟ لقد كانت أول فكرة خطرت لها هي: "لن أتمكن من التقاعد في الوقت الذي توقعته". والآن، من الصعب بالنسبة لشخص في التاسعة والثلاثين من العمر أن يعرف بالضبط الوقت الذي سيتقاعد فيه. فالناس عادة ما يتقاعدون في العقد السادس من عمرهم. ولكنني سألت كاثي عن الموعد الذي حددته للتقاعد بالضبط وحجم الأموال التي ستكفل لها التقاعد. واكتشفت أنها لا تعلم؛ بل كان لديها فكرة غامضة عن موعد تقاعدها أنه سيكون في فترة ما "قبل أن أصل للعقد السادس من عمري". كيف توصلت إلى هذه النتيجة؟ ولم لا تتقاعد في الواحدة والستين؟ أو التاسعة والخمسين؟ لعله سيكون من الأفضل لكاثي أن تجيب عن هذا السؤال بعد خمسة عشر عاماً. ولكن هل هناك أية مشكلة حالية ستعاني منها من جراء هذه الخسارة؟ لقد ظنت أنه ربما أن رصيدها بالبنك الذي لا يكفيها يمثل مشكلة لها. ولكن عندما تقلصت أموالها المودعة بالبنك –لنقل منذ أربع سنوات– هل مثل لها هذا الحدث مشكلة؟ لا؛ والواقع أنها كانت تعتقد أنها على الدرب الصحيح. ولذا فعندما حققت أرباحاً من طريق الحظ ثم خسرتها، صارت الأموال التي جنتها من وراء استثمار موفق فجأة شيئاً "في حاجة ماسة إليه". ولكن ما حاجتها إليه؟

لقد سألتها: "ماذا كنت لتفعليه بشكل مختلف لو لم تخسري هذه الأموال؟"، فأجابتني كاثي قائلة: "كنت لأترك الأموال في البنك وأجني فائدتها". وبعدها طلبت منها أن تضع قائمة بكافة الأشياء التي لازال في إمكانها القيام بها على الرغم من خسارتها هذه الأموال؛ كافة العلاقات التي كانت لتستمر، والعمل، والتمارين الرياضية، وتعليمها، ووسائل ترفيهها. لقد أدركت كاثي أن كل الأمور ظلت على حالها.

ضع الأمور في منظورها السليم

لعلك تركز على الخسارة في جانب واحد غافلاً حقيبة استثماراتك. ما "حقيبة الثروة؟". إنها تتضمن أسهمك، وسنداتك، وأسطواناتك المدمجة، ونقدك، وعقاراتك، وخطط معاشك، وكافة مقتنياتك القيمة (المجوهرات، والأعمال الفنية، والسيارات، والزوارق، والملابس المزينة بالفرو)، وأهم الأشياء بالنسبة لأغلب الناس: إمكانات إيراداتك المستقبلية. وبعدها قم بحساب كافة ديونك؛ الرصيد المعلق على رهنك، والبطاقات الائتمانية، والقروض، وعقود الإيجار. عندما انتاب كاثي القلق بشأن أسهمها، ركزت على جانب واحد من "حقيبة ثروتها". ولكن عندما أنعمنا النظر في حقيبة ثروتها، اكتشفنا أن جزءاً كبيراً منها لازال في حالة جيدة. والواقع أن قيمة شقتها زادت على مدار العامين الماضيين، وشهدت إيراداتها زيادة هائلة. وعندما فحصنا إمكانات إيراداتها المستقبلية، ذهلت كاثي عندما أدركت أن الخسارة التي تكبدتها أسهمها لم تكن سوى خسارة بسيطة جداً مقارنة بإيراداتها المستقبلية.

لا تخلط بين التفضيل والضرورة

إننا نعتقد أننا في أمس الحاجة إلى أشياء معينة بدلاً من أننا نفضلها. فقد صرح لي البعض بأنهم في حاجة إلى شقة غالية السعر، وملابس فاخرة، وبيت لقضاء الإجازة، والتردد على مطاعم مكلفة، وقضاء إجازات بالخارج، وأن أطفالهم في حاجة إلى تلقي تعليمهم بمدارس باهظة التكاليف. إن ما تفكر فيه على أنه حاجة هو في الواقع شيء تفضل الحصول عليه؛ ثم تقنع نفسك بأنك يجب أن تحصل عليه. وهذا بطبيعة الحال يغذي شعورك بالقلق؛ خاصة عندما تجد أن أسهمك تتعرض لنكسة شديدة.

من الرائع أن يتمكن المرء من شراء كل ما يريد دون أدنى تفكير. ولكن ربما أن العديد من الأشياء التي تقوم بشرائها وتكلفك أكثر من ٥٠ دولاراً لا ضرورة لها على الإطلاق. إنك تستطيع العيش بدونها. إذا كنت تود ارتداء ربطة عنق طراز Hermès لكي تشعر بجاذبيتك، فالعيب إذن في تصورك لنفسك لا في ربطة عنقك القديمة. وإذا أردت أن يبتاع لك شريك حياتك مجوهرات باهظة الثمن على سبيل إثبات حبه لك، فالأرجح أنك محرومة من الأمور الأهم التي تساعد على نجاح العلاقة بينكما. ما من أحد في حاجة إلى سيارة باهظة الثمن. إنني أقتني ساعة كلفتني ٦٠ دولاراً؛ على الرغم من أنه يمكنني شراء ساعة أغلى، ولكن ما الفائدة من وراء ساعة أغلى؟ إنني أقل اهتماماً بإنفاق أموالي على أشياء لمجرد إبهار الآخرين، وأكثر اهتماماً بشراء الكتب.

إذا كنت تعتقد أن شيئاً ما ضرورياً، فعد بذاكرتك إلى الوقت السابق لاقتنائك إياه. لندرس حالة السيارة التي تعتقد أنك في حاجة إليها. هل كنت تقتني مثل هذه السيارة الرائعة دائماً؟ هل كان هناك وقت لم تكن لديك فيه سيارة؟ أو الملابس، أو المطاعم، أو الرحلات، أو البيت؛ أياً كان. إنني أشك أنك ولدت لتجد كل هذه الأشياء متاحة لك على طبق من فضة. لقد صارت هذه الأشياء مقتنيات امتلكتها أو استخدمتها لفترة من الزمن. ولكن إذا كانت حقاً ضرورية، فلما كنت تستطيع العيش بدونها قط. ولنضرب أمثلة على الأشياء الضرورية التي لا غنى عنها، وهي: الهواء، والماء، والطعام. أما الملابس المواكبة لأحدث الموضات، وتناول العشاء في المطاعم الفخمة، وأحدث أجهزة الكمبيوتر الشخصية هي مجرد تفضيلات للبعض ولكنها ليست أبداً ضرورة لأحد. وعندما نقلق بشأن المال، فإننا عادة ما نفكر في الأشياء التي نفضل اقتناءها. وبعض هذه الأشياء قد تكلفنا أموالاً طائلة. ولكن إذا فكرت في هذه الأشياء كبدائل لا ضروريات، فسيتقلص القلق الذي ينتابك بشأن المال.

الخطوة الرابعة: ركز على التهديد الأعمق

القلق بشأن المال ومعتقداتك الأساسية

يعكس قلقك بشأن المال معتقداتك الشخصية الأساسية أو نمط شخصيتك. على سبيل المثال، إذا كنت تتمتع بشخصية حية الضمير إلى حد مبالغ فيه، فسوف تخاف من فقدان السيطرة

على الأمور، والندم على الأخطاء، وعدم توليك المسئوليات الموكلة إليك. والأرجح أنك ستشرع في تكديس أموالك، وانتقاد شريك حياتك لإسرافه الشديد، والتردد في الشراء. وعلى العكس من هذا، فإذا كنت تابعاً في علاقاتك وتعتقد أنك ستصاب بالعجز دون شخص تعتمد عليه، فسينتابك القلق من أن ينتهي بك المآل إلى الفقر المدقع والوحدة، وستكون في حاجة إلى من يرعاك. وإذا كنت تعتقد أنك يجب أن تكون متميزاً ومتفوقاً، فسيرتكز قلقك إذن على احتمال ألا تستطيع تأمين نمط حياة فريد فائق يحسدك عليه الآخرون، مما يؤدي بك إلى الخوف من أن تصبح أدنى من الجميع لأنك لست أعلى منهم شأناً. يوضح لنا الجدول المبين أدناه أمثلة لأنماط الشخصية هذه، وحالات القلق بشأن المال، واستراتيجيات التكيف، والمشاكل التي تتسبب فيها في علاقاتك. وكان موضوع كاثي هو حاجتها إلى أن تكون متفانية ومتميزة.

جدول ١٤-٣

أنماط الشخصية والقلق بشأن المال

نمط الشخصية	*مفهومها للدين*	*التكيف*	*المال والعلاقات*
الشخصية المتفانية	الديون الصغيرة ستفضي إلى خسائر فادحة. والدين هو علامة على انعدام المسئولية وفقدان السيطرة على الأمور. الدين يعني الفشل.	تكديس الأموال. الهوس بالعمل. إنفاق مكبوح. مغالاة في التأمين. نقد الإنفاق. التردد في عمليات الشراء الضخمة.	يقتر على شريكه. يقلق بشأن انعدام مسئولية شريك؛ مما يؤدي إلى حساسيته الشديدة. ينتقد شريك حياته بسبب إنفاقه الكثير.
الشخصية الاعتمادية	سينقذني أحدهم ويتكفل بسداد ديوني. من الممكن أن أفلس في النهاية. لا يمكنني الاهتمام بهذه المسألة وحدي.	محاولة إرضاء الآخرين. التماس طمأنة شريك الحياة. تجنب التفكير في المسائل المالية المزعجة. تمجيد شريك الحياة. إنكار الذات.	يتوقع أن يتولاه شريك حياته بالرعاية. يخفي نفقاته عن شريك الحياة. لا ينمي اعتماده على ذاته متوقعاً أن يوفر له شريك حياته الحماية. يتنازل لشريكه عن الاستثمارات، والنفقات، والضرائب، إلخ. يشعر بالالتزام تجاه شريك حياته بسبب تعويله المالي.

نمط الشخصية	*مفهومها للدين*	*التكيف*	*المال والعلاقات*
الشخصية الفريدة المتميزة	يمكنني التعامل مع كافة المواقف. من حقي الحصول على أي شيء أبغيه. ستنجح خططي.	يحرص على شراء الأشياء الفاخرة الفخمة الباهظة. يغالي في تمديد رصيده الائتماني. يبحث عن خطط تحقيق الثراء السريعة. يتناول المسكرات أو المخدرات هرباً من المشاكل المالية.	يحاول إبهار شريك حياته بنجاحاته العظيمة وثروته الطائلة. يتوقع أن يغدق عليه شريك حياته بالهدايا الباهظة والثناء. يستغل المال لإلزام شريك حياته. الإنفاق الباهظ يثير مخاوف شريك الحياة بشأن عدم الاستقرار المالي.
الشخصية الدراماتيكية	لن أفكر في الأمر الآن. فهو أمر مزعج جداً. يكفيني شعوري الرائع الذي يشملني لمجرد حصولي على بغيتي الآن.	يتجنب المعلومات المالية. ينفق ببذخ. ويمد من رصيده الائتماني. يغري الآخرين بالشراء.	ينظر إليه شريك حياته على أنه طائش وغير مسئول فيما يتعلق بالمشتريات. لا يتعاون مع شريك حياته في وضع خطط مالية أو ميزانية محكمة، إذ ينظر إليها على أنها مقيدة ومفضية للحرمان الشديد.
الشخصية المضادة للمجتمع	يمكن للآخرين (مثل الدائنين) تحمل هذه الديون. فهم يملكون أكثر مما أملك. إنهم لن يضبطوني أبداً. يجب أن أحصل على ما أريده على الفور.	يسرق ويكذب ويتهرب من الضرائب، ويمارس أنشطة مخالفة للقانون؛ الاتجار في المخدرات، واحتراف السرقات الكبيرة والصغيرة، والاختلاس. ويميل لخداع الآخرين، والاقتراض. يشرب المسكرات أو يتعاطى المخدرات بحثاً عن الإثارة والسلوى.	يسرق من شريك حياته، ويحجب عنه المعلومات. يخاطر باستخدامه البطاقة الائتمانية بما يخيف شريك حياته. يخاطر بعمل استثمارات تهدد استقراره المالي.

هل تأخذ الأمر على محمل شخصي؟

انتقلت كاثي بعد ذلك إلى مشاعرها تجاه الندم. "إنني لست قلقة بشأن أموالي في المستقبل فحسب؛ بل إنني نادمة على شرائي هذا السهم الذي هبط سعره بشدة. لم يكن من المفترض أن

أكون بهذه السذاجة". لقد كانت كاثي تعاني من تحيز الإدراك. وهذا يعني أن بصيرتها سليمة مائة بالمائة؛ فهي تعرف أنها كانت مشرفة على اتخاذ قرار غير صائب عندما اتخذت هذا القرار. ولكن هل كانت تعلم حقاً؟

لقد كانت كاثي تعتمد على مصادر معلومات يعتمد عليها الملايين من الناس؛ وهي الأخبار المالية، والسماسرة، والمحللون. ولم تكن هي الوحيدة التي اشترت أسهماً تدهورت أسعارها بشدة. فالواقع أنه في عام ٢٠٠٢ يرجع الفضل لمحترفي الاستثمار حقاً في أنهم لم يتكبدوا مثل الخسائر التي تكبدتها الأسواق. ولكان المستثمرون ليسعدوا لو خرجوا في استثماراتهم دون مكسب أو خسارة. ولكن أحداً لم يخرج من هذه الفترة دون خسارة. ما الذي يدعو كاثي إذن للاعتقاد بأن لديها بلورة سحرية ليست لدى أحد؟

الخطوة الخامسة: حوّل "الفشل" إلى فرصة للنجاح

الخسائر المالية لا تعني أنك فشلت

إذا خسرت أموالك، فهذا لا يعني أنك فشلت؛ بل قد يعني أن الشركة التي اشتريت أسهمها تشهد تغيراً ما، أو أن أحوال السوق لا يمكن التكهن بها، أو أن الاستثمارات خارجة عن نطاق سيطرتك. فكر في كافة الأمور التي أصبت فيها نجاحاً. لقد نزعت كاثي للإلقاء باللائمة على نفسها بسبب خسائرها المالية؛ ولكن يمكن أن نرجع الفضل لها أيضاً فيما يتعلق بتجاربها الإيجابية التي خاضتها في عملها، وصداقاتها، وقيمها الرفيعة، وإنجازاتها الأخرى في الاستثمار والادخار.

تحقق من معاييرك الخاصة بالفشل

لقد شهدنا بالفعل كيف أننا عادة ما نقارن أنفسنا بأناس يملكون أكثر مما نملك، وربما أننا نعول على نقطة إسناد منحسرة؛ أي أننا نريد المزيد والمزيد، مهما كان لدينا. ما معايير فشلك المالي؟ إنني أعلم أشخاصاً يبلغ دخلهم السنوي ٢٥ ألف دولار ولا ينتابهم القلق بشأن المال ولا ينظرون إلى أنفسهم على أنهم فشلة، وفي نفس الوقت صادفت أناساً يصل دخلهم إلى ٥٠٠ ألف دولار في السنة يظنون أنهم فشلة لمجرد أن هناك أشخاصاً آخرين يبلغ دخلهم مليون دولار سنوياً. إن متوسط دخل الأسرة الأمريكية في السنة هو ٤٠ ألف دولار؛ فهل هذا يعني أن نصف الأمريكان فشلة؟ لقد كان دخل كاثي يفوق ٩٠ بالمائة من الناس.

الخسائر يمكنها مساعدتك على أن تقدر الأشياء حق قدرها

إننا نميل إلى النظر إلى دخلنا وأصولنا على أنها علامة النجاح، ولكنها لا تعدو كونها ممتلكات مادية. لقد صادفت رجلاً كان عاطلاً عن العمل لعام كامل أدرك أن زوجته وأبناءه، وصحته أكثر أهمية بكثير من مناخ الاستعباد الذي يطغى على بيئة العمل. وأكد لي أن فقدانه لوظيفته كان من

أفضل الأحداث التي وقعت له في حياته. وعليه طلبت من كاثي التفكير في الأشياء التي يمكنها أن تقدرها بشكل أكبر الآن؛ مثل أصدقائها، وذكائها، والثقافة التي كانت تعيش في كنفها، والموسيقى التي كانت تعشقها. فتقدير الأشياء بشكل أكبر يقلل من قيمة وأهمية المال.

شيء بدون مقابل: ما يمكنك الحصول عليه مجاناً

لقد طلبت من كاثي أن تستحضر مشاهد لأفضل الأوقات التي عاشتها في حياتها. فتذكرت تمشيتها على الشاطئ وقت المغيب، مستشعرة الماء يجري بين أصابع قدميها. وسألتها ما إذا كان هناك أمور يمكنها القيام بها دون أن تكلفها شيئاً الأسبوع الراهن. فأجابت قائلة: "يمكنني أن أعترف لفتاي أنني أحبه. ويمكنني مشاهدة منظر الغروب من سقف بنايتي. ويمكنني تحضير العشاء بمساعدة فتاي. ويمكنني أن أحتضنه وأعبر له عن حبي".

لقد طلبت من كاثي أن تتخيل أن كل شيء -جسدها، وكل ممتلكاتها، وعائلتها، وأصدقاءها، وذاكرتها- سلب منها. "والآن تخيلي أن الله سيعيد لك كل ما سلب منك ولكن كل على حدة، على أن تقرري أنت ما هو مهم بالنسبة لك. وإن لم تثبت أهمية ما تودين استعادته، فلن تستعيديه. الأمر راجع لك". فبدأت كاثي بحواسها. "إنني في حاجة لقدرتي على الإبصار، والسمع، والفهم، وإلا فلن يكون لشيء آخر قيمة تذكر". "ولكن ما الذي تودين رؤيته؟". "أريد أن أرى فتاي. أريد أن أرى السماء. أريد أن أرى كل ما حولي". و"ماذا أيضاً؟". "أود أن أستعيد ذاكرتي لأنني سأريد أن أتذكر كل ما هو مهم بالنسبة لي؛ مثل أول مرة اعترف لي فتاي بحبه، وأول مرة قبلني".

لقد راجعنا كل ممتلكاتها التي سلبت منها بتمحيص شديد وعلة أهمية كل منها. وبعدها قلت لها: "لديك كل هذه الأشياء الآن. كل ما عليك أن تدركي أنها متاحة لك".

والمدهش أن المال لم يكن على القائمة.

إذا كانت الأشياء الأكثر أهمية على القائمة هي أشياء تمتلكها بالفعل، فماذا يعني لها إذن الفشل على المستوى المالي؟

ربما أن أحداً لم يلحظ

إننا دائماً ما نعتقد أن الجميع سيلاحظون خسائرنا المالية. كيف يسعهم هذا؟ من الذي يتاح له الوصول إلى أرصدتنا؟ إن هذا أمر يحار فيه كل الذين يعانون من القلق بشأن المال على وجه التقريب؛ فهم وحدهم المعنيون بخسائرهم أو قلقهم. والأشخاص الوحيدون الذين علموا بخسائر كاثي المالية هم الذين أطلعتهم على هذه الخسائر، والأدهى أنها لم تصبهم بالقلق على الإطلاق، على عكس كاثي.

فكر في كل الأشخاص الذين تعرفهم. كم منهم كنت معنياً بشأنه فيما يتعلق بأموره المالية؟ ربما لا أحد؛ ذلك أنك لا تعتبر أمورهم المالية ذات صلة بحياتك الخاصة.

أثن على نجاحاتك الماضية

من الفرص التي يمكنك اقتناصها أن تنظر إلى خسائرك المالية في سياق كل النجاحات التي أحرزتها في الماضي في كافة مجالات حياتك. لقد تمكنت كاثي من سرد الإنجازات الماضية التالية: أداؤها في العمل، وصداقاتها، وادخاراتها، وعلاقاتها العائلية، وحالتها الصحية.

الخطوة السادسة: قم بتوظيف مشاعرك بدلاً من أن تقلق بشأنها

لاحظ مخاوفك ومشاعرك

لعلك تستشعر تشكيلة عريضة من المشاعر عندما ينتابك القلق بشأن المال. هل تشعر بالغضب لأن أحدهم خذلك، أو لأنك تعتمد على شخص آخر في المسائل المالية؟ هل تشعر بالخوف لأنك تجهل ما سيحدث؟ أم بالحزن لأنك تشعر بخسارة أموالك أو لأنك تشعر بالفشل؟ هل تشعر بالعجز؟ حاول أن تلاحظ شعورك والشيء أو الشخص الموجه إليه هذا الشعور. لقد كانت كاثي تشعر بميلها لنقد نفسها، والتوتر، والخزي.

واجه أسوأ الفروض

لقد كانت أسوأ التصورات التي خطرت لكاثي أنها صارت عاطلة عن العمل، وعاجزة عن سداد فواتيرها، وحسابها المصرفي على وشك النفاد. وقمنا بثلاث خطوات للتعامل مع هذا التصور. أولاً، طلبت منها أن تقوم بتسجيل شريط كاسيت تصف فيه شكل حياتها في حالة أسوأ الفروض. وبعدها طلبت منها أن تقوم بتشغيل الشريط لنصف ساعة يومياً وأن تركز على مدى سوء هذا الحال. بينما صارت كاثي أكثر عرضة لأسوأ مخاوفها، صار خوفها لا يمت للمنطق بصلة تدريجياً. وثالثاً، طلبت منها أن تخبرني كيف تستطيع استغلال وقتها لو عطلت عن العمل ولم يعد لديها سوى القليل من المال. فشردت بفكرها قليلاً، ثم قالت فرحةً: "سيتاح لي وقت أطول للقراءة، ومشاهدة الأفلام، والذهاب إلى المتاحف". إن مواجهة كاثي لأسوأ مخاوفها واستشعارها الخوف قللا من حالات القلق التي كانت تنتابها، طالما أنها استطاعت حتى أن تتخيل أسلوب التكيف مع أسوأ الفروض.

احتفظ بيوميات لمشاعرك

لقد كانت كاثي شديدة التركيز على قلقها بشأن المال لدرجة أنها كانت تغفل مشاعرها تجاه ما هو خلاف المال. ولذا فقد احتفظت بيوميات تدون فيها مشاعرها حيال المال (الخوف)، ومشاعرها تجاه الأصدقاء (الخزي والوحدة)، وتجاه أمها (الخوف من أن تصاب أمها بالأمراض). ولقد دونت أيضاً مشاعرها الإيجابية تجاه أصدقائها (الامتنان)، وتجاه أمها (السعادة والسكينة)، والاستماع إلى الموسيقى (الفرح). وكان هذا كفيلاً بمساعدة كاثي على أن تدرك أن مشاعرها لا تمت بالكلية للمال فحسب.

تفهم المراد من مشاعرك

إذا كنت تشعر بالحزن لأنك تعاني من مشاكل مالية، ففكر كيف يمكنك إثبات أن مشاعرك منطقية، وأن الملايين يشاركونك هذه المشاعر، وأنها مرت بك في الماضي، وأنك لست في حاجة للشعور بالخزي من مشاعر الخوف والحزن التي تنتابك. يمكنك تقبل حقيقة شعورك بالحزن في الوقت الراهن؛ وأنه من الممكن أيضاً أن تنتابك مشاعر أخرى إيجابية. وحتى وإن كنت مستاء بشأن الأزمات المالية، هل يمكنك أن تضع أصابعك أيضاً على أشياء أخرى تستمتع بها أو تستثيرك؟ قبل أن تشرع في القلق مباشرة، هل يمكنك ملاحظة المشاعر التي تنتابك؟ على سبيل المثال، لاحظت كاثي أنها كانت خائفة وحزينة؛ وبعدها شرعت في القلق بشأن المال. لقد طلبت من كاثي أن تتشبث بمشاعر الحزن والخوف وأن تقر بأن لها كل الحق في استشعار هذه المشاعر في الوقت الراهن.

ارتقِ سلماً لمغزى أسمى

وحينئذ قالت: "ليس لي الحق في أن أحزن أو أتوتر؛ فلدي عمل رائع ولدي مدخراتي". فقلت لها إنه من حق الجميع أن تنتابه أية مشاعر، وأن هذه المشاعر تحمل في طياتها معلومات حول قيمنا. لقد كان حزن وتوتر كاثي يرجعان إلى قيمها حول الكفاية الذاتية والنجاح؛ إذ كانت تفخر بكونها امرأة لها القدرة على إعالة نفسها، وكانت تفخر بأنها تنال احترام الجميع. لقد اقترحت عليها أن هذه قيم رائعة لها يجب عليها أن تتمسك بها وتحترمها، وأنه من المنطقي أن تشعر بالحزن كلما ظنت أنها لا ترتقي لهذه القيم. لقد كان النهج الذي اتبعته كاثي هو: "أريد أن أجني قدراً من المال يكفي لأعول نفسي كي لا أحتاج لأن أعتمد على الآخرين، وكي أكون مستقلة وقوية، ولكي أحترم نفسي كامرأة عاملة". لقد كانت هذه قيماً تستحق الإعجاب يمكنها أن تفخر بها.

الخطوة السابعة: أحكم سيطرتك على الوقت

قلل من عامل الإلحاح الزمني

لقد كان لدى كاثي إحساس بالإلحاح الزمني لا هوادة فيه حيال المال. فكانت في حاجة إلى إجابة عن كل أسئلتها في التو واللحظة. وكانت تحدث نفسها قائلة: "إنني في حاجة لتعويض خسارتي... لا يمكنني أن أحتمل الخسارة". ما السبب وراء هذا الإحساس بالإلحاح الزمني؟ ما الداعي وراء تعويض المال على الفور؟ ما ميزة البحث عن حل فوري عاجل؟ وماذا من الممكن أن يحدث لو لم تعوض المال الذي خسرته على الفور؟ لقد أدى هذا الإحساس بالإلحاح الزمني إلى تصاعد مستوى توترها إلى أعلى حد ممكن، وشحن تكهناتها السلبية، لأنها قالت بعد ذلك "لو لم أحصل على إجابة على الفور، فأنا أعتقد أنني لن أحصل على إجابة قط!".

فكر في إيراداتك المستقبلية

فكر في الخسائر التي تكبدتها في سياق الإيرادات المستقبلية التي يمكنك أن تجنيها. ائت بإيراداتك الحالية، واضربها في عدد السنوات التي ستواصل فيها عملك قبل أن تتقاعد، وضع نصب عينيك التضخم المالي كي تضبط دخلك صعوداً، وفكر في مدى ضآلة خسائرك الحالية مقارنة بإيراداتك المستقبلية. لندرس خسارة كاثي لـ ٢٥ ألف دولار في سياق إيراداتها المستقبلية. وإذا قربنا دخلها الحالي إلى ١٠٠ ألف دولار (آخذين في الاعتبار الزيادات الضئيلة المعدلة للتكيف مع التضخم) وضربناه في ٢٥، فسنجد أن إيراداتها المستقبلية ستصل إلى ٢,٥ مليون دولار. ولكن سيكون هناك بعض النفقات في هذه الفترة، ولكنها ادخرت كمية ضخمة بالفعل من دخلها في الفترة الماضية. والآن لنقارن بين الخسارة التي تكبدتها والتي تبلغ ٢٥ ألف دولار وإيراداتها المستقبلية البالغة ٢,٥ مليون دولار وسنجد أنها تمثل واحداً بالمائة من هذه الإيرادات فقط، وهذا حتى لا يشتمل على مدخراتها الحالية والمستقبلية. واحد بالمائة!!

استقل آلة الزمن

لقد طلبت من كاثي أن تتخيل نفسها وهي مسافرة بآلة الزمن لمسافة خمس سنوات في المستقبل. ماذا رأت؟ لقد رأت نفسها في منصب أرقى في عملها، وأنها تزوجت من روجر، فتاها الحالي، طالما أنهما كانا يناقشان مسألة الزواج كثيراً في الأشهر الأربع الماضية. ورأت نفسها أيضاً تتمشى في الغابة. وربما أنهما ابتاعا كلباً؛ ولعله من كلاب الملجأ. وطلبت من كاثي أن تصف لي يومها العادي بعد خمس سنوات من الآن. فقالت إنها ستستيقظ في حوالي السابعة صباحاً، وتتناول الإفطار مع زوجها، ثم تأخذ الكلب للتمشية، وتمشي حتى المكتب؛ سيكون هذا يوماً من أيام سبتمبر الجميلة في نيويورك. وربما عرجت على محل ستارباكس لاحتساء كوكتيل منزوع الكافيين. وبعدها ستصعد لمكتبها الذي يتمتع بمنظر رائع، وبعدها ستشرع في العمل على حساب للشركة بكليفلاند. وطالما أنني جعلت كاثي تستقل آلة الزمن الذهنية، طلبت منها أن تنتقل للماضي وتبحث عن بعض بواعث قلقها منذ عشر سنوات. ما الذي كانت قلقة بشأنه آنذاك؟ لقد كانت قلقة من عجزها عن الحصول على وظيفة في قسم العلاقات العامة؛ ولكنها حصلت على وظيفة رائعة في واقع الأمر. وانتابها القلق أيضاً بشأن عجزها عن الحصول على شقة في نيويورك؛ ولكن الحظ حالفها وعثرت على شقة تتفق وظروفها المادية. وكانت قلقة أيضاً من احتمال ألا تعثر على شريك حياة؛ والآن هي مرتبطة وسعيدة في علاقتها.

ما الذي جعلك أكثر سعادة عندما لم تكن تملك الكثير؟

إن كاثي لا تختلف عن كثيرين ممن يعتقدون أنه بمجرد أن يملكوا قدراً محدداً من المال، لا يسعهم العيش بدونه بعد. إن ما لم يكن ملكاً لهم من قبل صار حيوياً ولا غنى عنه الآن. لقد سألت كاثي عن الأشياء التي كانت تستمتع بالقيام بها عندما لم تكن تملك إلا القليل، وقامت باستجابة

لسؤالي بوضع قائمة بالأشياء التي استمتعت بها عندما كانت لا تملك الكثير، وهي: محادثاتها مع أصدقائها، والعمل، وعلاقتها الحميمة مع شريك حياتها، ومشاهدة الجراء، والضحك، والقراءة، والاستماع للموسيقى، وطهي الأكلات الشهية، ومشاهدة الأفلام، والاطلاع على الصور القديمة، وتساقط أوراق النبات في الخريف، والنوم، ومشاهدة منظر غروب الشمس، والتمشية على الشاطئ، ومحاولة إلقاء النكات، والسفر، ورائحة المطر على أوراق الشجر، والتمشية في الغابة، وملمس الماء عندما سبحت في البحر، ومشاهدة الطحالب على الصخور... لقد بدت القائمة لا نهائية. والأهم من أي شيء أن أغلب هذه الأشياء لم تكلفها شيئاً البتة.

أطل الوقت

إن أغلب حالات القلق تتمتع بعنصر قصر النظر من حيث إننا عادة ما نعتقد أن ما يحدث أمامنا في هذه اللحظة بالذات هو مؤشر لتوجه دائم متدرج (أو ارتدادي). وهذا القلق مثله مثل غيره نجد صعوبة فيه في أن نتراجع ونكتسب منظوراً أطول. فقصر النظر من الممكن أن يتيح لك منظوراً غير واقعي بالمرة. أما الانسحاب من الصورة، وتفقد كافة المعطيات، وتوسعة الأفق الزمني بحيث يشتمل على الماضي والمستقبل من شأنه تغيير إحساسك بما يحدث في الوقت الراهن. ولذا فعندما رسمت كاثي مخططاً لإيراداتها ومدخراتها، أدركت أنها تراكم المزيد والمزيد؛ خاصة بالمقارنة بالفترة التي لم يكن لديها مدخرات على الإطلاق.

عندما ينتابك القلق بشأن المال، عادة ما نشعر أن اللعبة توشك على الانتهاء؛ ولكن الواقع أنه ربما كانت اللعبة مازالت في الثلث الأول منها. وعندما تخسر أموالك، فربما من الأفضل لك أن تضع في اعتبارك ما تبقى لك. هذا هو ما يعرف بـ "الأفق الزمني". كم عدد المرات التي لازالت متاحة لك لتسلم راتبك أو ادخار أموالك؟ وكم عدد السنوات المبسوطة أمامك؟ لازال لدى كاثي ٢٥ عاماً من الإيرادات والمدخرات.

تلخيص

إن المطالب التي يفرضها علينا الإنفاق الاستهلاكي، وتمديد فترة الائتمان، وعدم الأمان الذي يشوب القوى العاملة، وتقلب سوق الأوراق المالية، والمفاضلات تجعلنا جميعاً عرضة للإصابة بالقلق بشأن المال. ولكن هناك العديد من الأساليب والمفاهيم التي يمكنك توظيفها لفهم حالات القلق التي تنتابك بشأن المال وتحويل مسارها. ولقد رأينا أن القلق بشأن المال نادراً ما يثمر عن شيء؛ والواقع أنه ربما كان من المجدي أن يقوم المرء بأمور لا تكلفه شيئاً البتة. فالقلق بشأن الأموال التي قد تستخدمها، وقد لا تستخدمها في المستقبل يحرمك من الاستمتاع باللحظة الراهنة وتقديرها حق قدرها.

ولقد شهدنا كيف أن المال يصبح بالنسبة لنا رمزاً للأشياء؛ مثل النجاح، والأمان، والقبول، والمكانة، أو الحرية. بيد أنه من الممكن المغالاة في تقييم المال. والواقع أن الأبحاث التي أجريت على المال أثبتت أنه عندما يجني الناس أموالاً أكثر، يزدادون سعادة بقدر ضئيل ولفترة بسيطة فحسب. والحقيقة أن البعض يمضون وقتاً طويلاً جداً في القلق بشأن المال أو في محاولة كسب المزيد من المال لدرجة أن حياتهم تتأثر بالسلب.

إن الأمان الحقيقي يكمن في خلق "حقيبة حياة" تتضمن العلاقات، والصداقات الحميمة، وتنمية الذات، والإحساس بالانتماء للمجتمع. جدير بالذكر أنه من الممكن تخفيف شعورك بالإلحاح الزمني كلما شعرت بالقلق بشأن المال بواسطة التقدير الحق للحظة الراهنة. والسؤال الذي يجب أن تطرحه على نفسك كلما انتابك القلق بشأن الخسائر أو الضغوط المالية هو "ما الأمور ذات المغزى التي لازلت أستطيع القيام بها؟".

ربما وجدتها مجانية ولا تحتاج إلى أي أموال.

١٥

القلق بشأن العمل: ماذا لو أخفقت في العمل حقاً؟

لقد شاع القلق بشأن العمل بصورة متزايدة؛ إذ نطالع في أيامنا هذه أخبار الشركات التي تقوم بتقليص عدد العاملين لديها، والشركات التي تشهر إفلاسها، والمهارات التي تصبح عتيقة، واعتمادنا على وظيفتين لكي نستطيع إعالة أنفسنا. وتشير التوجهات الاجتماعية الأخيرة إلى مصادر القلق التالية:

- إننا نزداد قلقاً بشأن فقدان وظائفنا؛ وبشأن عدم قدرتنا على الحصول على وظيفة على نفس المستوى، أو حتى أية وظيفة وحسب.
- إن التغيرات السريعة في عالم التكنولوجيا تضيف إلى احتمال فقدان مهاراتنا لبريقها.
- صار البقاء في شركة واحدة الآن هو الاستثناء للقاعدة؛ على عكس أيام آبائنا الذين كانوا يعتمدون على أمانهم الوظيفي.
- إننا نمضي وقتاً في العمل أطول مما اعتاد أن يمضيه آباؤنا؛ وهو ما يجعلنا منهكين بسبب العمل.

إننا نقلق بشأن رأي رئيسنا في العمل فينا، ونقلق بشأن الترقيات، والانتهاء من المشاريع التي نضطلع بها، ونقلق بشأن التقييم. وينتابنا القلق من تدني قيمتنا في سوق العمل لو حدث وفقدنا وظائفنا، فينتهي بنا الأمر لقبول وظيفة متدنية تجعلنا نشعر بالفشل. ونقلق لأن الأمور من حولنا

تفتقر إلى العدل؛ ونظل نفكر في الظلم الذي نتعرض له لساعات طويلة. وينتابنا القلق بشأن تعرض عملنا للانتقاد؛ وحينها إما نماطل في القيام بها، وإما ننهك أنفسنا في محاولة القيام بعمل مثالي. إننا ننظر إلى النقد كدليل محدد على عدم كفاءتنا؛ إذ يكشف عن أننا حقاً "مدعون" ولا نستحق أية وظيفة على الإطلاق. وتنبع حالات القلق التي تنتابنا من سعينا وراء تحقيق الكمال، ورغبتنا في المعاملة العادلة، ورغبتنا في أن نلقى التقدير على العمل الذي نقوم به، وساعات العمل المتزايدة (والميل إلى اصطحاب المزيد من العمل للقيام به بالمنزل)، وفقدان الصلات الاجتماعية خارج بيئة العمل، والتوجهات الاجتماعية التي تجعل من الوظائف أقل أماناً. وبينما نرجئ عملنا نحدث أنفسنا قائلين: "إنني في حاجة للقيام بعمل مثالي وإلا سأتعرض للنقد". وبينما ننتظر لحين استعدادنا للقيام بالعمل المثالي، مرجئين الأمور مراراً وتكراراً، ينتابنا القلق بشأن التأخر عن موعد تسليم العمل. وهذا يزيد من شعورنا بالتوتر؛ ويؤدي إلى مزيد من المماطلة ومزيد من مخاوف معاداة رئيس العمل.

وتفاقم من قلقنا بشأن العمل خمسة عوامل: "متلازمة المدعي"، والحاجة إلى المعاملة العادلة والتقدير اللائق، والسعي وراء الكمال، والإرهاق بكثرة العمل، وتدهور الصلات بالمجتمع خارج بيئة العمل. لنلقِ نظرة على كل من هذه العوامل على حدة.

متلازمة المدعي

ربما أنك تظن أن الناس ينظرون إليك نظرة لا تتسق مع عدم ثقتك بذاتك الخفية. لقد اكتشف العالمان النفسانيان هارفي وكاتز أن بعض الناس يعانون من "متلازمة المدعي"؛ إذ يعتقدون أنهم خدعوا الآخرين وأقنعوهم بالمغالاة في تقييم قدراتهم، ولذا فإنهم يخشون من أن ينكشف أمرهم، ويعزون النجاح الذي يحققونه للحظ أو العمل السهل لا لقدراتهم وجهدهم. ويضيف انعدام الثقة الخفي هذا إلى قلقك من أن أداءك سيتدهور في نهاية المطاف وسينكشف أمرك.

الحاجة إلى المعاملة العادلة والتقدير اللائق

ربما أنك تنظر إلى العمل على أنه المكان الذي يجب أن تلقى فيه التقدير، والمعاملة العادلة، أو الرعاية. إذا كنت تنظر إلى العمل في إطار مصادر إشباع الحاجات الشخصية هذه، فاعلم أنك تنظر إلى النقد على أنه علامة على أنك ضحية. وتصبح مستاء من أن رئيسك في العمل وزملاءك لا يعربون عن امتنانهم لقيامك بعملك؛ أو أنك تبذل أقصى ما يمكنك احتماله من جهد. وربما تنظر إلى هذه المعاملة، بجانب أي نقد، كدليل على أنك لا تلقى معاملة عادلة، وهو ما يشحن استياءك أكثر وأكثر بشأن بيئة العمل وقلقك من أن هناك عوامل خفية أخرى من الممكن أن تدمي جراحك. وهذه العوامل الخفية من الممكن أن تتحول، في مخيلتك، إلى مؤشرات على أنك لا تنتمي لمجموعة العمل، أو أنك لم تعد من المفضلين لدى رئيسك في العمل، أو أن ترقيتك ستتأخر أو أن هذه هي نهايتك.

ولعل الشعور بانعدام معايير العدالة في بيئة العمل يبدأ في التسرب إليك، مما يؤدي بك إلى تقليص إنتاجيتك؛ فتقلل من عملك، وتتدنى عنايتك بجودته، وترجئ مشاريعك. وبينما يتكشف لك هذا النمط السلبي العدواني، يتصاعد قلقك من أن سلوكك الكابح سيلاحظ وأنه سيتم تقريعك وطردك من العمل.

السعي وراء الكمال

قد يتسبب خوفنا من أن عملنا ليس بالجودة الكافية في استغراقنا في العمل أكثر وأكثر، وهو ما يؤدي بنا إلى تمضية أوقات مبالغ فيها في العمل مضحين بالوقت الذي كان حري بنا تمضيته مع العائلة، ومضحين بالنوم، والاسترخاء، والتمارين الرياضية. إن الأشخاص الذين يتعارض استغراقهم في العمل مع حياتهم العائلية أكثر عرضة للإصابة بأمراض عضوية ونفسية بنسبة ٢٩ بالمائة عن غيرهم. وبينما يصبح العمل هو الركيزة الوحيدة في حياتنا، فإن أية فوائد من الممكن أن نجنيها -وأي منظور من الممكن أن نتمتع به- تضيع في ظل تبخر صلاتنا بالأصدقاء، وانتهاء دور شركاء حياتنا كمصدر أساسي للدعم لنا، وغياب دورنا كآباء. ومما يدعو للدهشة أنه باختلال التوازن في حياتنا الشخصية، فإننا نصبح عرضة للهوس بالعمل أكثر من أي وقت مضى، مما يؤدي إلى مزيد من الاستغراق في هذا النمط الحياتي. وهذه الركيزة الضيقة تفاقم من شعورنا بالقلق طالما أن كل حياتنا تبدو وكأنها معلقة ببيئة العمل. من الممكن أن يدوم القلق بشأن العمل ويؤدي إلى الإجهاد الشديد المشوب بالإنهاك، واليأس، واللامبالاة، والتراجع، والإنتاجية المتدهورة. وهذا أحياناً ما يؤدي بالبعض إلى ترك العمل.

الإرهاق بكثرة العمل

تشير عالمة الاقتصاد جوليت شور بجامعة هارفارد أنه على مدار العشرين عاماً الماضية شهدنا زيادة في عدد ساعات العمل للسنة الواحدة؛ وهو التوجه الذي يناقض التوجهات التاريخية الأسبق التي كان العمل فيها لساعات أقل. وبينما تزداد مطالبنا من أنفسنا في العمل تدريجياً، يتدنى الوقت الذي نمضيه مع العائلة، ووقت النوم، وأوقات الفراغ بشكل كبير. وعلى الرغم من أننا نكسب أموالاً أكثر مما مضى ونستهلك أكثر مما كنا نستهلك في العقود السابقة، إلا أنه ليس لدينا سوى القليل من وقت الفراغ. ويزيد من سوء هذا الموقف زيادة عدد العائلات التي يعتمد عائلها على وظيفتين حيث تحاول النساء لعب دور الأم والعائل في نفس الوقت. ولكن مما يثير السخرية أن الكيانات التجارية التي قد نعمل لصالحها لا تبدي الالتزام اللازم تجاه كفالة الأمان الوظيفي للعاملين لديها بالشركة نتيجة لعمليات الدمج المتكررة، وخفض العمالة، والتغيرات التي تؤدي إلى التحركات السريعة لرأس المال. وبينما يزداد تركيزنا على التزامنا تجاه العمل، نجد أن الشركات على الجانب الآخر قلصت من التزامها تجاه العاملين لديها.

تدهور الصلات بالمجتمع خارج بيئة العمل

والتوجه الاجتماعي الموازي هو فقدان الصلة بالمجتمع خارج بيئة العمل؛ وهذه الصلة هي الشعور بمساهمتك بصفة منتظمة مع الآخرين سعياً وراء أهداف، وأنشطة، وقيم، واهتمامات مشتركة. ويلفت روبرت بوتنام المؤرخ الاجتماعي من جامعة هارفارد النظر إلى هذه الظاهرة في كتابه التفاعلي Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community.

ويصف بوتنام الشعور بالانتماء إلى المجتمع بصفته "رأس المال الاجتماعي"؛ أي "الصلات بين الأفراد والشبكات الاجتماعية ومعايير تبادل الامتيازات والجدارة بالثقة التي تنبع من هذه المعايير" (صفحة ١٩). وينعكس تدهور الصلة بالمجتمع على حقيقة أن المساهمة في منظمات المجتمع المدني -مثل الاتحادات، والجماعات ذات الاهتمام المشترك، والجماعات السياسية- تدهورت بشكل كبير، والزيجات صارت أكثر عرضة لأن تنتهي بالطلاق، والناس ينتقلون بصورة متكررة من مسكن لآخر، وصارت الصداقات لا تدوم أكثر مما كانت تدوم في الماضي، وأصبحت الوظائف أكثر مشقة وعناء. وهذا القصور في الصلة بالمجتمع ينعكس في حقيقة أن الناس "يمارسون البولينج وحدهم" بدلاً من أن يمارسوه ضمن فريق أو جماعة من الرجال أو النساء الذين كانوا يمارسون مثل هذه الألعاب مع بعضهم البعض منذ أربعين عاماً ماضية.

وهذه الصلة المفقودة بالمجتمع خارج نطاق العمل من الممكن أن تجعلنا أكثر حساسية تجاه أدائنا لعملنا، طالما أننا قد نشعر بانعدام المجتمع الذي قد نلجأ إليه التماساً للمنظور والدعم. علاوة على ذلك، ففي غياب الصلة بالمجتمع، نبدأ في الظن بأن حاجاتنا الشخصية والخاصة يستحيل تلبيتها سوى في بيئة العمل. وهذا يضيف إلى خطورة إصابتنا بالقلق طالما أن العمل نادراً ما يلبي الحاجات التي يمكن للمجتمع تلبيتها.

حالات القلق والاستياء التي تنتاب مايا

تعمل مايا بشركة تسويق صغيرة منذ عامين، ولاحظت مايا أن بولا -رئيستها في العمل- كانت تفضل لورا عليها. ولم تستطع مايا أن تدرك السبب. فقد كانت مايا على كل حال تصل إلى الشركة في مواعيد العمل الرسمية، وتنهي العمل المنوط بها، ولم تتسبب في وقوع أية مشاكل قط. عادت مايا للبيت، واحتست شراباً، وحدثت نفسها قائلة: "لمَ تفضل بولا لورا عليّ؟ ما الذي يعيبني؟". وعندما ذهبت مايا للعمل في اليوم التالي، طفقت تبحث عن مؤشرات تدلل على استياء بولا منها. وطالما أن مايا كانت تبحث عن مؤشرات الرفض، بدأت تتجهم وتتعامل مع بولا بأنفة. وتذبذبت مايا ما بين كراهة حقيقة أنها لم تلقَ التقدير المناسب والتشكك في قدراتها. لقد كانت الأحوال الاقتصادية متدهورة لأشهر طويلة، وأصاب الصناعة التي تعمل فيها كساداً شديداً. وبالتالي انتاب القلق مايا من احتمال أن تفقد وظيفتها لو اضطرت بولا للمفاضلة بينها وبين لورا.

وبينما قلقت مايا بشأن فقدانها وظيفتها، انخرطت في قراءة الأفكار ("بولا لا يروق لها عملي")، والإسقاط ("لابد أنني الوحيدة ذات الأداء المتدني بالشركة")، والتكهن بالمستقبل ("من الأرجح أنهم سيستغنون عني قريباً")، وخلع الطابع الكارثي على الأمور ("إذا فقدت وظيفتي، فلن أحصل على وظيفة أخرى قط")، ووضع نفسها في قوالب تصنيفية ("هذا يثبت كم أنا فاشلة؛ وأنه لا يبدو أنني أستطيع أن أبلي بلاءً حسناً بالعمل").

لقد ظنت مايا أن القلق بشأن كل هذا سيؤدي بها إلى حل مشكلتها، وطمأنتها، ويقلص من أية شكوك تراودها. واعتقدت أن هذا القلق هو السبيل لحل الأزمة، وتجنب أية مفاجآت في المستقبل، وهو السبيل لتهدئتها بشكل أكبر. ولم تكن مايا تتحمل الشك الذي يشوب جهلها بما إذا كانت ستحتفظ بوظيفتها أم ستفقدها، ولذا واصلت القلق بحثاً عن اليقين دون أن تبلغه أبداً.

عندما ظنت مايا أنها بصدد فقدان وظيفتها، تخيلت أنها ستعطل عن العمل للأبد، وأن الآخرين سيحقرون من شأنها بسبب إخفاقها هذا. لقد ساوت في مخيلتها بين فقدانها للعمل والفشل على المستوى الشخصي، وظنت أن سوق العمل شديد البشاعة لدرجة أنها قد لا تحصل على أية وظيفة أخرى. وحينئذ استرجعت قصة كانت قد اطلعت عليها في إحدى المجلات حول مبرمج كمبيوتر بكاليفورنيا أفلس تدريجياً في فترة انتعاش تكنولوجيا الدوت كوم في مدينة سان خوسيه. وحدثت نفسها قائلة: "هذا هو مصيري".

لم تستطع مايا النوم لأنها كانت قلقة بشأن عملها، وافتقارها للدعم في بيئة العمل؛ وأضف إلى ذلك الآن قلقها بشأن عجزها عن النوم، وعلى أثر ذلك اعتقدت أن أداءها في العمل سيتضرر أكثر بسبب إصابتها بالأرق، وستصبح أقل يقظة، وأكثر ضعفاً في اليوم التالي. وانتابها القلق من أن قصور طاقتها -والآن اكتئابها- سيمنعها من أداء عملها بكفاءة لائقة بما يفضي في النهاية إلى فصلها من العمل لعدم الكفاءة.

الخطوات السبع للتغلب على القلق بشأن العمل

الخطوة الأولى: تعرف على القلق المثمر والقلق العقيم

افحص نظريتك الخاصة بالقلق

لقد ظنت مايا أن القلق هو وسيلة للوقوف على مشاكلها، وتجنب المفاجآت، والاستعداد لأسوأ الفروض. واعتقدت أن قلقها سيساعد على تحفيزها لأداء عمل أفضل، بيد أنها فشلت في إيجاد دليل واحد يدلل على حلها هذه المشاكل أو يثبت استعدادها لأسوأ الفروض. فقد كانت تكرر القلق تلو الآخر دون أن تتوصل إلى أية حلول قابلة للتطبيق العملي.

القلق المثمر والقلق العقيم

لقد كانت مايا تركز على أسئلة لا يوجد إجابة شافية لها ("لمَ ألقى هذه المعاملة المجحفة؟")، وتفاعل تسلسلي للأحداث ("ستستاء بولا مني، وسأفصل من العمل، ولن أحصل على وظيفة أخرى قط")، ومعلومات لا سبيل لمعرفتها ("ما الأفكار التي تدور برأس رئيستي في العمل؟")، والتماس الحلول المثالية ("إنني في حاجة للجزم بما لا يدع مجالاً للشك بأنني لن أطرد من العمل")، وأحداث خارجة عن سيطرتها (مثل خفض العمالة التي تتزامن وفترات الكساد). وانصب قلقها على جوانب سلبية محتملة أدت بها للشعور بأنها مسئولة عن حل كل مشكلة ممكنة يمكنها أن تتخيلها. وعلى الرغم من أنه لم يحدث أي شيء مروع في العمل، إلا أن مايا اعتقدت أن قلقها حال دون فصلها من العمل. لقد طلبت من مايا أن تتفقد الفارق بين القلق بشأن المستقبل المجهول -"قد لا أحصل على وظيفة أخرى قط"- والقلق بشأن السلوكيات الحالية التي يمكن التعامل معها بواسطة اتخاذ إجراءات فورية حاسمة. ما الإجراءات الفورية التي تستطيع مايا اتخاذها؟

لقد شعرت مايا أن لورا كانت تتودد دائماً إلى بولا؛ إذ كانت تستفسر حول عطلاتها الأسبوعية ورحلاتها: "إنها تبدو أكثر وداً مني". وشعرت مايا بأن التودد بشكل مبالغ فيه لبولا ليس من ضمن مهام عملها. وعليه سألت مايا ما إذا كان من ضمن أهدافها في العمل أن يكون لها أثر على بولا، وأن تضطلع بمزيد من المسئوليات، وأن تحرز تقدماً على المستوى العملي في نهاية المطاف. وعندما أقرت بأن هذه هي أهدافها، اقترحت عليها أن تنميتها لعلاقة أفضل مع بولا قد يمثل جزءاً من عملها. وأشرت عليها بأن القلق المثمر هو: "إنني لم أنته من هذه الحسابات بعد". واستقر رأينا على أن تقوم مايا بتجربة؛ وهي أن تتصرف بشكل أكثر مودة تجاه بولا يومياً لمدة أسبوعين وتكمل اثنتين من مهام العمل التي سبق وأجلتها.

أنجزت مايا هاتين المهمتين؛ ألا وهما التودد أكثر لبولا وإنهاء الحسابات. ولدهشتها أن بولا صارت تعاملها بود أكثر. ولقد أتاح هذا الفرصة لإجراء محادثة بين مايا وبولا صرحت فيها الأخيرة بأنها شعرت بأن مايا لم تكن سعيدة بعملها بالشركة؛ إذ بدت منغلقة على نفسها. وبينما تبادل الاثنان المزيد من المحادثات الصغيرة، تقلص مستوى التوتر الذي كان يخيم على مايا. لقد كانت مايا حبيسة بداخل نبوءة ذاتية الإشباع؛ حيث افترضت أن بولا كانت تكرهها، ولذا فقد تراجعت في تعاملاتها، وهو ما جعل بولا تتصرف بشكل أقل ود تجاهها. ولكن بعد أن اتخذت إجراء استراتيجياً وتصرفت بما يناقض قلقها، استطاعت مايا أن تدحض المعتقدات السلبية التي كانت تسوق قلقها.

الخطوة الثانية: تقبل الواقع والتزم بالتغيير

لقد كان هناك شيئان كان من الصعب على مايا تقبلهما؛ ألا وهما الشك الذي يكتنف وظيفتها، والظلم الذي كان يحيط بالأمور في المكتب. ولذا فقد بدأنا أولاً بتلقينها كيف تتقبل الشك.

تقبل الشك

لقد كانت مايا لا تتحمل الشك فيما يتعلق باحتمال فقدان وظيفتها، والشك الذي يتعلق بمشاعر بولا تجاهها، وظنت أن القلق بشأن هذا الشك قد يقلص منه. وطالما أنه لم يكن من سبيل للوصول إلى اليقين الكامل حيال الأمان الوظيفي، ظلت مايا تستسلم للقلق أكثر فأكثر: "إنني في حاجة للقلق كي أصل لليقين -إنني لست متيقنة- ولذا فأنا في حاجة لمواصلة القلق". لقد طلبت من مايا أن تفحص مساوئ ومزايا تقبل الشك.

لقد ظنت مايا أنها لو تقبلت الشك فسيتقلص قلقها، وستشعر بمزيد من الاسترخاء بالعمل، وربما أيضاً سيمكنها إنجاز العمل المنوط بها بصورة أكثر فعالية. ولكنها قالت أيضاً إنها لو تقبلت الشك فمن الممكن أن تفاجأ وتفصل من العمل. ولكن مايا أدركت أن القلق لم يضع حداً للشك.

تقبل الظلم كأمر واقع

قالت مايا: "أريد أن أتحلى بالحسم وأواجه بولا وأصرح لها بأنها لا تتعامل معي بشكل عادل إذ تولي لورا عنايتها الكاملة. ولا أصدق أن بولا تمضي كل الوقت في الحديث مع لورا". ظلت مايا تطيل التفكير والتأمل في هذا الوضع: "لمَ لا تعاملني بصورة عادلة؟ هل فعلت شيئاً أساء إليها؟ هل هي غير راضية عن عملي؟ هل ستستبدلني؟". إن حقيقة معاملتها بإجحاف أشعرتها بأنها إنسانة فاشلة، بيد أنه من المحتمل ألا يكون هناك من مناص من أن يلقى المرء معاملة مجحفة في العمل. إنني لست أقترح عليك ألا تطالب بحقوقك في العمل، ولكن التأكيد المفرط على المعاملة العادلة من الممكن أن يفضي إلى التأمل، والقلق، ومواجهات انهزامية مع رئيسك في العمل. وعندما تعتقد أنك تعامل بصورة مجحفة في العمل، تطرح ثلاثة أسئلة على نفسك، ألا وهي:

١. ما معنى أن تعامل بصورة مجحفة؟ هل يعني هذا أنك لست كفئاً، أم أن وظيفتك على المحك، أم أن رئيسك في العمل شخص بشع؟
٢. ما ردود أفعالك المحتملة عندما تعامل بصورة مجحفة؟ هل تميل شخصيتك إلى السلبية، أم العدوانية، أم الاستياء، أم الكبح، أم العداء؟
٣. ما أهم أهدافك في العمل؟ هل هي أن تلقى التقدير اللائق وأن تعامل معاملة عادلة؛ أم تنجز الأعمال المنوطة بك، وتؤمن عملك، وتحقق مكاسب أفضل ومكانة أعلى؟

لقد اقترحت على مايا أن تتبع النهج التالي:

- انظر إلى الإجحاف كما لو كان جزءاً لا يتجزأ من العمل. فهو أمر ليس حكراً عليك؛ بل هو جزء لا ينفصم عن طبيعة الموظف.
- حدد الأهداف الإيجابية المرتبطة بالعمل؛ ألا وهي إنجاز العمل المنوط بك، وتأمين منصبك، وإحراز التقدم.

- لا تتوقع أنه لمجرد أنك خبير أو بارع فيما تقوم به من عمل، فإن هذا وحده كافٍ لإصابة النجاح في العمل، إذ قد تدعو الحاجة لأن تلم بأدوات "اللعبة".
- قم بتطوير أسلوب استراتيجي تجاه رئيسك في العمل وتجاه عملك.

لقد كان هذا تقبل المطلق؛ أي الإقرار بأن العالم كما هو، وأن هذه هي الحقيقة التي يجب أن تبدأ منها. والتقبل المطلق لا يلمح إلى أنك تحب الأمور على حالها، ولا يشير أيضاً إلى أنك لم تعامل معاملة مجحفة. ولكنه يلمح إلى أنك تنظر إلى الأمور بشكل واقعي ولا ينصب تفكيرك على الاحتجاج، والشكوى، وإطالة التأمل في الأمور. وفي حالة مايا، يعني التقبل المطلق أن تتقبل احتمال معاملتها بصورة مجحفة على أنها حقيقة واقعة، وتقوم بوضع استراتيجية للتعامل مع هذه الحقيقة. وتحققت مايا من استراتيجية واحدة؛ ألا وهي أن تدلف إلى مكتب بولا وتؤكد على حقوقها. من الممكن أن يمثل تأكيد المرء على حقوقه عادة تكتيكاً رائعاً لحل المشكلات لأنك أحياناً ما تستطيع الوقوف على بعض التغييرات المثمرة التي يستطيع الآخر إدخالها على علاقته بك من شأنها تحسين الأوضاع. ولكنني أيضاً عادة ما أرى أن التأكيد المباشر على الحقوق بواسطة المواجهة في العمل من شأنه تهديد مكانة المرء. فقد لا يعبأ رئيسك في العمل قط بمشاعرك، وقد ينظر إلى مواجهتك إياه كتمرد. وهذا من الممكن أن يمثل حقاً تهديداً لمنصبك.

والاستراتيجية البديلة هي أن تلعب دور "تحين الفرص". وهذا توجه خاص ببيئة العمل تتبع فيه الخطوات التالية:

- ضع نصب عينيك هدف تحقيق قدر أكبر من الأمان الوظيفي وإنجاز العمل المنوط بك.
- حدد الشخصيات التي تتحكم في عوائد العمل والأحلاف التي يحسن تكوينها.
- توصل إلى طريقة تجازي بها الشخصيات التي تتمتع بسلطات واسعة وتسيطر على المكافآت.

لعلك تعتبر هذا التوجه مفرطاً في الاستغلال أو ميكافيللي. ويمكنني تفهم وجه الاعتراض هذا، ولكنني سأحاول أن أبرهن على أن هذه طريقة احترافية للنظر إلى العمل. فالعمل ينطوي على إنجاز المهام، وتنسيق العمل مع الآخرين، وتطوير استراتيجيات ما بين العاملين لضمان فعالية أكبر. وينطوي أيضاً العمل على ضرورة التكاتف مع أشخاص لا يروقون لك. فهذا جزء من العمل.

وأول شيء يجب التفكير فيه هو الأشخاص الذين لهم اليد العليا فيما يتعلق بالمكافآت؛ الشخصيات الأجدر بتبني آرائها. ما من شك أن مشاعر الود لرئيس عملك مهمة؛ ولكن ربما أن الواقع يفرض أن مدير المكتب أو الزملاء من نفس الكادر أو الأدنى في الكادر لهم تأثير على صنع القرار الخاص بمن يستحق المكافأة ممن لا يستحقها. على سبيل المثال، قد يكون المساعد الإداري

لرئيس العمل هو الأعظم أثراً في المكتب كله. والتحالف مع هذا الشخص قد يكون ذا أهمية شديدة بالنسبة لك. فإذا كان هذا الشخص حليفك، فربما تقلص القلق الذي ينتابك في نهاية المطاف.

إن السر يكمن في طبيعة اللعبة. من الذي يكافأ وعلام يكافأ؟ لقد كان خطأ مايا يكمن في اعتقادها بأن الشيء الوحيد الذي تكافأ عليه هو كدها في العمل فحسب. عندما سألت مايا عما تكافأ عليه لورا، قالت إنها تكافأ على استفسارها عن أحوال بولا، وحديثها إليها حول الأخبار، وتقديم القهوة لها. واستقر رأينا على أن ننظر إلى هذه الخطوات على أنها "اللعبة" التي يجب أن تمارسها مايا لكي تنتصر. لقد احتجت مايا بأن هذه التصرفات ليست "عملية" أو "عادلة". ولعلها حقاً تخلو من العدل؛ إذا كنت تعتقد أن اللعبة الوحيدة هي مكافأتك على أدائك فحسب. ولكن ربما أن هذه هي طبيعة العالم من حولنا. والواقع أن هذه الاستراتيجية قد تكون بالفعل من مفردات الاحتراف العملي؛ وأعني طبيعة اللعبة وممارستها بغية الفوز. لقد قررت مايا أن تتبنى هذا النهج الاستراتيجي بدلاً من أن تشعر وكأنها الضحية العاجزة والمضطرة لأن تظل حبيسة الاستياء والسلبية. ووضعنا قائمة بالأهداف الاستراتيجية لكل أسبوع مثل سوق المجاملات لمدير المكتب، والحديث إلى بولا حول إجازاتها الأسبوعية واهتماماتها، وتعزيز زملائها في العمل والثناء على عملهم الرائع. وحدثت مايا نفسها قائلة: "ولكنني أقوم بعمل رائع. لمَ لا تقدرني حق قدري إذن؟". لقد كانت مايا تعتقد أن الشيء الوحيد المهم في عملها هو كونها خبيرة به فحسب. والواقع أن مايا ظنت أن الحديث إلى زملائها وإلقاء النكات من باب تضييع الوقت.

الخطوة الثالثة: تحد تفكيرك المشوب بالقلق

تفحص وتحد تفكيرك المشوش

لقد كانت مايا منهمكة في قراءة الأفكار، والإسقاط، والتكهن بالمستقبل، وإطلاق التوصيفات الخاطئة على نفسها، والتصور الكارثي للأمور، والتقليل من الجوانب الإيجابية. وفحصنا بعض هذه الأفكار، وجمعنا الأدلة، ووضعنا التكهنات. ووضعت مايا تكهناتها الخاصة؛ بولا ستتعامل معها بشكل يفتقر للود (١٠٠ بالمائة)، ومايا ستفقد وظيفتها في غضون ثلاثة أشهر (٥٠ بالمائة). وسألتها عن أفضل النتائج، وأسوأها، وأرجحها إذا ما شرعت في التعامل بشكل أكثر ألفة مع بولا. فأجابت قائلة: "أفضل النتائج هي أن تتعامل معي بألفة وود، وأسوأها هي أن تتعامل معي بود يخلو من الدفء الحقيقي". وبعدها طلبت منها أن تقص عليّ قصة محتملة حول نتيجة مبهرة حقاً في العمل. فقالت مايا: "حسناً، لنر. يمكنني أن أشرع في الكلام معها في العمل، ومن الممكن أن تبدأ هي في إطلاعي على حياتها الشخصية، ومن المحتمل أن تعاملني بود وألفة، وقد تشرع في تقدير عملي حق قدره". لقد اختلقت أيضاً قصة إيجابية حول ترك العمل: "من الممكن أن أفقد هذه الوظيفة، وأدلف إلى سوق العمل، وأرحل خارج المدينة، وأعثر على وظيفة في مكان يحلو ليّ العيش فيه. وهذه قصة محتملة لأنني على كفاءة عالية حقاً وأعمل بكد، كما أنني على استعداد

لتغيير محل إقامتي". وحينئذ سألتها قائلاً: "ما النصيحة التي يمكنك أن تسديها لصديقة ينتابها نفس القلق الذي ينتابك؟". فأجابت قائلة: "سأقول لها إنك تقومين بعمل رائع. ويمكنك وضع بعض الاستراتيجيات لاسترضاء رئيسك في العمل والظهور بمظهر رائع في عينيه. ركزي فقط على ما تستطيعين القيام به الآن. أضيفي إلى ذلك أنك تستطيعين العثور على وظيفة أخرى إذا ما دعت الحاجة".

الخطوة الرابعة: ركز على التهديد الأعمق

افحص معتقداتك الأساسية

لقد كانت معتقدات مايا الأساسية أنها تفتقد للكفاءة، وأن هذا سيكون رأي الآخرين فيها إذا حدث وتعرضت لنقد رئيستها في العمل. ولكن ظنها الأعمق هو أن السبب الوحيد الذي يجعل بولا تعاملها بشكل مجحف هو أنها أدركت مدى عدم كفاءة وتدني مايا. لقد كانت مايا تحدث نفسها قائلة: "لعلني لست في كفاءة لورا"، و"إذا كانت بولا لا تصرح لي بأنني أقوم بعمل رائع، فلابد إذن أنها تعتقد أنني لست على قدر من الذكاء". وأضافت مايا أنها حاولت أن تعوض عن عدم كفاءتها بواسطة "المحاولة الدءوبة؛ فأنا أعمل لساعات طويلة وأقلق بشأن أخطائي. وأراجع كل أعمالي، وأفكر في السبل التي تضيف إلى جودته". هذا هو ما يعرف بالتشريح التالي للحادثة؛ فأنت تراجعين عملك بعد ارتكاب الأخطاء، ثم تركزين فحسب على الأخطاء. فقالت: "ربما يمكنني التعلم من أخطائي والتحسين من أدائي". لقد تجاهلت مايا جوانبها الإيجابية –طالما أنها ظنت أن هذا هو المتوقع منها– ولذا كان من المستحيل بالنسبة لها أن ترى أي دليل على كفاءتها. وعندما فحصت أداءها الإيجابي قالت: "حسناً، غيري من الناس يقومون بعمل أفضل". وهذا أدى بها إلى معتقدها الأساسي: "إن لم أكن الأفضل، فهذا يعني أنني عديمة الكفاءة".

تحد مصدر معتقداتك الأساسية

من أين أتت مايا بهذه الفكرة التي تفيد بعدم كفاءتها؟ "لقد كان أخي الأكبر عبقرياً. فقد كانت درجاته في المدرسة رائعة، والتحق بجامعة مرموقة. ولقد كان الأساتذة دائماً ما يقارنون بيني وبينه؛ أعتقد أنني أبليت بلاءً حسناً، ولكنني لست في كفاءته. وأبي فضله عليّ". وبالتالي سألت مايا قائلاً: "حتى وإن كان أخوك الأكبر عبقرياً، فهل هذا يعني أنك عديمة الكفاءة؟". أدركت مايا أن هذا غير منطقي. وطلبت منها أن تقنع والدها بخطأ نظريته الساعية لتحقيق الكمال، فقالت لي: "ليتني أستطيع أن أقول له إنني على درجة من الكفاءة وأنني أستحق معاملة أفضل. لم يكن عادلاً في معاملتي".

ضع بيان حقوقك الخاص

لقد كانت مايا على الدوام قلقة بشأن رأي من هو في منصب سلطوي في أدائها، سواء كان أستاذها أو رب عملها. ولذا قررنا أن نضع بياناً بحقوق الشخص الكفء بالقدر الكافي: لدي الحق في أن أقع في الأخطاء، والحق في ألا أكون مثالياً، والحق في أنمي من قدراتي بناء على تجاربي وزلاتي، والحق في أن يكون لدي معدل تعلم، والحق في أن أكون إنساناً. وقمنا باختبار بيان الحقوق بواسطة الأسلوب مزدوج المعايير: هل كانت هذه القواعد مناسبة لشخص آخر؟ لقد صرحت مايا بأنها استعانت بهذه القواعد لتقبل الآخرين، لأنها شعرت أنهم يجب أن يلقوا المعاملة الكيسة. ولكن التحدي الجديد كان يتمثل في تطبيق هذه القواعد على نفسها.

الخطوة الخامسة: حوّل "الفشل" إلى فرصة للنجاح

تحد الخوف من الفشل

لقد كانت مايا قلقة من أنه لو تعرض عملها للنقد، فهذا يعني أنها فاشلة. ولكن ما معنى "الفشل"؛ وكيف يمكن أن يصبح المرء "فاشلاً"؟ قالت مايا: "إذا لم يحقق المرء ما يود أن يحققه فهو فاشل". ولكن أليس هذا يعني أن الجميع فشلة إذن طالما أننا جميعاً نفشل في تحقيق بعض أهدافنا؟ واستفاضت مايا قائلة: "يوصم المرء بالفشل إذا ما أخفق في تحقيق النجاح فيما يريده". فطلبت منها أن تذكر لي أسماء بعض الفشلة الذين تعرفهم، فأجابت قائلة: "إنني لا أفكر في الآخرين بهذه الطريقة. ولكنني أعتقد أنني من الممكن أن أصبح فاشلة لو لم أتوخ الحذر". لقد كانت مايا تعتقد أن القلق كان يحول دونها ودون الفشل. ولكن ألم يكن هناك جوانب في العمل كانت تؤديها ببراعة؟ فأجابت قائلة: "كل شيء تقريباً في الواقع". فاقترحت عليها قائلاً: "بدلاً من أن تقولي: 'إنني فاشلة'، فإن لديك الكثير من الإنجازات التي تستطيعين التفكير فيها: 'هذا العمل شاق على الجميع تقريباً، يمكنني التعلم من هذه التجربة، إنه تحد'".

لقد ظنت مايا أن الفشل في العمل نهائي؛ "انتهى الأمر. أنا فاشلة". وبالتالي اقترحت عليها أن تفكر في آلاف المهام التي ستقوم بها؛ فما هذه إلا واحدة منها فقط. وسيكون لديها نجاحات أخرى في المستقبل. لقد قلت لمايا: "الأمر يشبه المشي على لوح رفيع معلق في الهواء على ارتفاع ١٠٠ قدم؛ زلة واحدة تودي بحياتك. ولكن ماذا لو قمت بوضع هذا اللوح على ارتفاع ٥ بوصات؟". فأجابت: "سيتقلص خوفي؛ وكذلك توتري". فقلت: "لا يمكنك أن تسقطي من هذا الارتفاع".

ضع الفشل في منظوره السليم

لقد تفقدنا أنا ومايا أفكارها الأخرى بشأن الفشل. وتضمنت هذه الأفكار اعتقادها بأنها لا يجب أن تفشل أبداً في أي شيء، وأن الجميع سيلاحظون زلاتها ويؤكدون عليها، وأن فشلها سيظل عيباً يلازمها طوال حياتها. لقد طلبت إلى مايا تدبر فكرة أنها لا يجب أن تفشل قط بواسطة بحث مسألة أن الفشل أمر حتمي؛ وأن ارتكاب الأخطاء هو جزء من العمل. ولقد بحثنا

أيضاً اعتقادها بأن كل من حولها سيفكرون في فشلها، بدلاً من حقيقة أن الناس قد يتفهمون أن ارتكاب الأخطاء هو جزء لا يتجزأ من العمل. علاوة على ذلك، لم يكن لدى مايا أي دليل يدعم من فكرة أن الآخرين ينفقون الكثير من الوقت في التفكير في عملها؛ ولقد كان هذا حقاً هو ما كانت تشكو بشأنه. ولكن إذا لم يكن الناس يفكرون في عملها طوال الوقت، فهذا قد يعني أيضاً أن ارتكاب الأخطاء أمر غير مهم نسبياً سواء لدى زملائها أو لدى رئيستها في العمل. وأخيراً، إذا كانت الإخفاقات والزلات جزءاً لا يتجزأ من العملية، وإذا كانوا متبوعين عامة بسلوكيات مثمرة ناجحة، فلا يستقيم أن تلمح الإخفاقات إذن إلى عيب دائم لا يزول. وطالما أن مايا كانت قلقة بشأن الفشل، وطالما أنها ظنت أن القلق حال دون فشلها، فقد كان إبعاد عنصر الأهمية من الفشل مكوناً أساسياً في سبيل تبديد قلقها.

استغل النقد كتجربة تعليمية

صرحت ليّ مايا بأن حقيقة أن عملها كان عرضة للنقد تعني أنها لم تكن تتمتع بالكفاءة ومن الممكن أن تفصل من عملها. فقد كانت تنظر إلى التغذية العكسية الانتقادية على أنها مدمرة ومروعة؛ فهي تعني أنها فاشلة، والفشلة يستسلمون عامة. ولكن التغذية العكسية الانتقادية لا مفر منها في بيئة العمل. تخيل أنك تود أن تحسن من أدائك في لعبة التنس. أيهما سيكون أكثر قيمة بالنسبة لك؛ الشخص الذي لا يكف عن التأكيد على أنك لاعب بارع، أم الشخص الذي يبين لك الأخطاء التي تقع فيها وكيفية الحيلولة دونها؟ إن التغذية العكسية الانتقادية هي فرصة رائعة كي يتعلم المرء كيف يحسن من أدائه في العمل حتى يصل للشكل الذي يتمناه.

وبينما فحصنا التغذية العكسية الانتقادية التي أعطتها لها بولا، أدركت مايا أنها مختلطة، فبعضها إيجابي وبعضها سلبي. ولكن السلبي منها كان "تصحيحياً"، إذ كان يعلم مايا بما يسعها القيام به لتحسن من أدائها. لقد تكشف لمايا أنها في حاجة لتحري مزيد من الإيجاز؛ وأن تكون أكثر إصابة لكبد الموضوع. ولكن لأن مايا كانت تركز على مدى الشعور السيئ الذي انتابها لمجرد تلقيها تلك التغذية العكسية، أغفلت المعلومات التي يمكنها استغلالها. إن التغذية العكسية الانتقادية لا تعني أنك غير كفء؛ بل إنك لست مثالياً وأنك قادر على التحسين من أدائك. وكل الناس يتلقون تغذية عكسية؛ وإن لم يحدث هذا، فلابد أنهم يتعاملون مع الأشخاص غير المناسبين في العمل.

لقد طلبت من مايا وضع قائمة بالنقاط الإيجابية والسلبية التي بينتها بولا في ملاحظاتها بشأن عمل الأولى. لقد كان من السهل عليها في البداية أن تضع قائمة بالنقاط السلبية؛ وهو ما يعكس تفكيرها المتحيز السلبي كلما ذكرت ملاحظات بولا. وبعدها طلبت منها أن تسرد السلوكيات والاستراتيجيات التي يمكنها استخدامها للتعامل مع هذه الملاحظات، وأن تذكر أيضاً السبب وراء أهمية تلقي هذه الملاحظات. فقالت مايا: "أشعر في قرارة نفسي أنني أفضل أن أتلقى الثناء فحسب، ولكنني أعلم أن السبيل إلى التقدم ينطوي على إدخال تعديلات والتعلم من الملاحظات. أعتقد أن هذه الملاحظات مفيدة بالنسبة لي لأن بولا ليس لديها خبرة واسعة في هذا المضمار. إن لديها بعض الخبرة".

ركز على السلوكيات الأخرى التي سيكتب لها النجاح

اخلق بدائل لهذا العمل

إنني أذكر محادثة أجريتها ذات مرة مع أحد المدراء التنفيذيين منذ سنوات طويلة حول مسألة الأمان الوظيفي. ففي منصبه الجديد كتنفيذي رئيسي كان من الممكن أن يفصل من عمله في نفس اليوم، بيد أنه قال إنه لا يقلق بسبب هذا الأمر ذلك أن لديه مهارات يحتاج السوق إليها. ما الداعي إذن لأن ينتابه القلق بشأن الفشل أو الطرد؟ لقد كانت هذه الفكرة بالنسبة لي ثورية. الأمان في السوق، لا في وظيفة بعينها. ما المهارات التي يطلبها السوق؟ إذا أفلست الشركة التي تعمل بها، فما البدائل المتاحة لك؟

قليل من الناس هم الذين يبقون في وظائفهم في نفس الشركة لأكثر من أعوام قلائل. فهم يغيرون من وظائفهم على الدوام. والأمان الوظيفي قد يعني يقينك من أنك محمي بمظلة من المهارات يمكنك أن تهبط بها بأمان في المكان الذي يحلو لك. لقد كانت مايا شديدة القلق بشأن النقد، وتشعر بأنها مهمشة في العمل، وأنها لا تلقى التقدير الذي تستحقه حتى إنها ظلت تحدث نفسها قائلة: "سأفصل من العمل". ولقد تعاملت مع هذه الفكرة كما لو كانت حقيقة وشيكة، وظنت أنها لن تستطيع قط أن تتكيف من دون وظيفتها هذه. لقد أصبحت وظيفتها الحالية في مخيلتها مكوناً أساسياً في حياتها. ولذا طرحت عليها السؤال التالي: "ماذا يمكن أن يحدث إذا قيل لك بأن الشركة ستفلس وأن الجميع سيرحلون في الشهر المقبل؟". فأجابت قائلة: "إنها فكرة مثيرة. سأشعر بالارتياح. وسأشعر بأنه لا ذنب لي في تركي العمل". وأضافت مايا أنها ستشرع في عمل علاقات والبحث عن وظيفة: "أعتقد أنني لو تحريت الواقعية، يمكنني الحصول على وظيفة. ففي العام الماضي وحده، تلقيت عرضين من شركتين مختلفتين". وواصلت حديثها قائلة: "من المهين أن يفصل المرء من عمله". فقلت لها: "ملايين من الناس يطردون من عملهم أو يفقدون وظائفهم. كيف يتكيفون مع هذه المستجدات؟". لقد اقترحت عليها أنه بينما هي تبحث البدائل، يمكنها تعزيز مكانتها في الوظيفة الحالية بواسطة خلق "قيمة إضافية". فليس كل من يشغل وظيفة يحتفظ بها، وليس كل من يشغل وظيفة يحصل على ترقية. وقلت لها: "إذا كنت قلقة بشأن وظيفتك، ففكري في الطريقة التي تستطيعين بها إقناع رئيستك في العمل بأنك تضيفين قيمة خاصة للشركة. ما الأعمال والمهارات الإضافية التي تستطيعين صقلها بحيث تجعل من الصعب الاستغناء عنك؟".

عزز من صلاتك الاجتماعية خارج نطاق العمل

لأن مايا كانت منغمسة في عملها وقلقة بشأنه بشكل مبالغ فيه، فقد تقلص الوقت المتاح لها للقاء الأصدقاء وممارسة الأنشطة الأخرى، وهو ما يعني أن مغزى حياتها الوحيد وإشباعها الأوحد نبعا من استجابة رئيستها في العمل لها. ولقد قررت مايا أن تغير من هذا الموقف بواسطة تجديد الصلة بالأصدقاء، ولقاء والدتها وأختها أكثر، والمشاركة في أنشطة اجتماعية. ففي هذه الأنشطة

الاجتماعية، أتيح لها التطوع والمشاركة في برنامج ترميم البيوت. لقد انضمت إلى هذه الجماعة في العطلات الأسبوعية حيث عملت مع غيرها من التطوعين في منطقة فقيرة من المدينة: "لقد أدركت أن هناك الكثير من الناس أسوأ حالاً منا بكثير؛ ولكنني أستطيع أن أحدث اختلافاً. ولقد اكتشفت أن الأشخاص الذين يتطوعون هم من أبحث عن صحبتهم. إنه لأمر غريب، فقد كنت أقوم بأعمال تطوعية منذ سنوات قلائل، ولكنني انغمست بشدة في عملي لدرجة أنني فقدت الصلة بهذا الجزء من حياتي بالكلية". إن تنمية الصلة بالمجتمع خارج نطاق العمل ساعد مايا على وضع القلق بشأن العمل في منظوره السليم. وكلما استبد بها القلق، كان من السهل عليها أن تتطلع لمقابلة أصدقائها، ومساعدة الآخرين، والانتماء إلى شيء أكبر منها.

الخطوة السادسة: قم بتوظيف مشاعرك بدلاً من أن تقلق بشأنها

تقبل واستغل مشاعرك

لقد اعتقدت أن مشاعر الغضب لدى مايا كانت تخفي وراءها التوتر، والعجز، والارتباك الذي شعرت به. وبينما شققنا طريقنا بشكل أعمق فيما وراء غضبها، قالت مايا: "إنني أشعر بالارتباك لأنني لا أعرف ماذا يجب أن أفعل. وهذا يجعلني أشعر وكأنني أجهل كيف أتغير. وأحياناً ما أشعر بالعجز". فقلت لها: "أحياناً ما نقلق كمحاولة للتخلص من هذه المشاعر الصعبة. وإنني أتساءل ما إذا كان هذا هو ما تفعلينه. وأحياناً ما لا نتحمل أن تنتابنا مشاعر متضاربة؛ كما لو كنا نريد أن ينتابنا فقط شعور واحد. وفي حالتك أشعر أن هذا الشعور هو الغضب". فأومأت مايا وقالت: "من الأسهل بالنسبة لي أن أشعر بالغضب عن أن أشعر بالتوتر". وكما تكشف لنا، فقد كانت مايا تخشى من الإصابة بالتوتر؛ لقد كانت تخشى من أنها لو شعرت بالتوتر، فستنهار، وستشرع في البكاء، وستهين نفسها، وستظهر بمظهر الضعيفة. ولذا فقد كانت تحاول تغطية التوتر بالقلق (البحث عن حلول)، والغضب، والعمل الدءوب. لقد قررت أن أجعلها توظف بعض أساليب التأمل لكي أتيح لها تجربة مشاعر التوتر بوعي منفصل.

لقد طلبت من مايا أن تتصور أنها فصلت من العمل: "أنت الآن بدون عمل، جالسة في شقتك وشاعرة بالتوتر الشديد". بدأ توترها في الزيادة، فطلبت منها التركيز على نبضات قلبها. "لا تحاولي تغيير معدل ضربات قلبك. تنفسي ببطء؛ شهيق، زفير. احبسي نفسك لسبع ثوان، وازفري لسبع ثوان. رائع. والآن، وبينما تتنفسين بهذا المنوال، حاولي أن تتخيلي قلبك وهو ينبض بسرعة. انسحبي من مخيلتك وانفصلي عنها. تابعي المشهد. لا تحاولي تغييره. دعي الأمور تأخذ مجراها فحسب". بعد أن ركزت على نفسها ونبض قلبها لبضع دقائق، طلبت منها أن تسمح لفكرة: "أنا لست كفئاً" بأن تخطر على بالها. "دعي هذه الفكرة تنساب إلى ذهنك ببطء شديد. ولا تحاولي تغييرها. شاهدي نفسك وهذه الفكرة تراودك. تراجعي، واسمحي للفكرة بأن تتدفق ذهاباً وإياباً كالأمواج على الشاطئ". وطلبت من مايا أن تمارس هذا التمرين لنصف ساعة يومياً. "عندما تراودك فكرة عدم كفاءتك -في أثناء يومك- مارسي تمرين التنفس بجانب الانفصال

الذهني. استخدمي صورة الأمواج على الشاطئ كفكرة؛ ودعي الموجة تأتك بلطف وهدوء وتنحسر بنفس الشكل".

لقد كانت مايا مرتبطة بشكل مفرط بأفكارها ومشاعرها السلبية، حيث كانت تطيل التفكير فيها وتخلع عليها أهمية شديدة. والهدف من وراء التأمل هو عزلها أكثر، والحد من تأثير أفكارها ومشاعرها عليها. وبعزلها أكثر، وجعلها أكثر ملاحظة، سيتقلص قلقها. وبدلاً من أن تقلق كي تتخلص من الأفكار والمشاعر، صار لديها القدرة على أن تنعزل عن وعي منها وتتعلم أن السماح للأفكار بأن تتردد عليها كما الأمواج على الشاطئ سيقلل من أهميتها بالنسبة لها.

واجه أسوأ مخاوفك

لقد كان القلق الذي ينتاب مايا محاولة لتجنب صورة أسوأ مخاوفها؛ "سأفقد وظيفتي وسأصبح عاطلة عن العمل للأبد. إنني أتخيل نفسي جالسة في شقتي في الظلام أحدث نفسي قائلة: "لن أحصل على وظيفة أبداً". وهذه الفكرة تصيبني بالرعب". لقد أخبرت مايا أنها في حاجة لممارسة هذا الخوف. وطلبت منها أن تكرر هذه الفكرة وهذه الصورة لخمس عشرة دقيقة في الجلسة الواحدة. وبعدها طلبت منها ممارسة هذه الصورة المتخيلة يومياً لعشرين دقيقة بحيث تركز على ما تقوله. وكررت هذه الصورة المتخيلة خمسين مرة كلما خطرت لها في أثناء اليوم لكي تتعلم أن تتحمله. وبدأ معدل توترها في الانخفاض.

ارتقِ سلم المغزى

يزعم العالم النفساني ليزلي جرينبرج أن مشاعرنا المؤلمة هي نافذة تنفتح على قيمنا الأسمى. لقد اقترحت على مايا أنها كلما كان القلق ينتابها بشأن أدائها، فهذا يعني أنها تبحث عن شيء مهم؛ شيء يلمح إلى قيمها الأسمى. فأجابتني قائلة: "عندما أقلق بشأن سوء أدائي، أعتقد أنني لو أبليت بلاءً حسناً، فسألقى التقدير على قيامي بعمل رائع". وبعدها ارتقت سلماً بحثاً عن مغزى التقدير؛ "إنني إنسانة متفانية، ومسئولة، وجديرة بالاهتمام والرعاية؛ لدرجة أنني أستطيع أن أبذل جهداً هائلاً".

أمكنني أن أرى أن مايا شعرت بمزيد من الإيجابية بينما ارتقينا معاً السلم صعوداً إلى قيمها الأسمى. ومما يدعو للسخرية أنها كانت تقوم بتوظيف القلق، وأساليب الدفاع، والسعي وراء الكمال، والإسقاط للتعامل مع هذه المشاعر، ولذا فقد عنّ لي أن نبحث كيف أن هذه الأهداف إيجابية؛ وأنها أهداف حققتها هي بالفعل. "هل يمكنك أن تطلعيني على أدلة تدعم حساسيتك وتفانيك في العمل الآن؟". أجابت مايا بقولها: "إنني أصل إلى المكتب في مواعيد العمل الرسمية دائماً. وأنجز الأعمال المنوطة بي؛ وأكد في عملي بشدة. وأحاول أن أقدم أفضل ما لدي". وبعدها سألتها قائلاً: "هل يمكننا القول إذن بأنك بالفعل متفانية، وأنك تبذلين جهداً خارقاً بالفعل؟". فأجابت قائلة: "أعتقد أنني كذلك. ولكنني أستطيع أن أقدم المزيد". "هل تقولين: إن السبيل

الوحيد لكي تكوني متفانية هو أن تكوني مثالية؟". أعملت مايا عقلها للحظة ثم أجابت قائلة: "أعتقد أن هذه مشكلة أساسية بالنسبة لي... وهي أنه ما من شيء يرضيني".

لقد قررت مايا أن تحتفظ بـ "سجل كفاءة" يومياً؛ إذ تسرد فيه كل الأعمال التي كانت تقوم بها في العمل التي تتسم على الأقل بقدر من الإيجابية. ولدهشتها، فقد اكتشفت أنها كانت تنجز أعمالاً ضخمة، ولكن لأنها كانت تسعى وراء تحقيق الكمال، ظلت تشدد على أعمال بسيطة غير منتهية أو مشوبة بعيوب. لقد كشف أسلوب الارتقاء عن قيمها الإيجابية التي من بينها التفاني وبذل أقصى ما لديها من جهد، بيد أن تشوهاتها المعرفية وسعيها لتحقيق الكمال أدى إلى تحقيرها من شأن الجوانب الإيجابية.

الخطوة السابعة: أحكم سيطرتك على الوقت

احرص على تجميل اللحظة الراهنة

لقد شغل قلق مايا الوسواسي بشأن العمل عقلها كلما اختلت بنفسها. ولكي تستخدم الوقت بشكل أكثر فعالية، قررت أن تجمل اللحظات التي تقضيها بالبيت بواسطة التخطيط لممارسة أنشطة لا تمت للعمل بصلة. ولقد اشتملت قائمة الأنشطة التي وضعتها مايا على التالي: الاستماع إلى الموسيقى الكلاسيكية، وقراءة الشعر، ومكالمة الأصدقاء على الهاتف، واستئجار أفلام أجنبية، والرسم. ولقد قررت أيضاً أن تلتحق بحلقات دراسية لتعليم رياضة اليوجا التي ساعدتها على التأمل والانفصال عن أفكارها. وتعلمت أيضاً ممارسة التنفس التأملي، وإبطاء معدل تفكيرها، والحد من التصاقها بأفكارها وقلقها، والوعي أكثر بأحاسيسها.

أطل الوقت

ركز القلق الذي انتاب مايا على صغائر ضخمت هي منها وأحالتها إلى "المستقبل". لقد طلبت من مايا أن تذكر الأمور التي انتابها القلق بشأنها في العمل في الأعوام الماضية. فقد انتابها القلق منذ عامين بشأن التعرض للنقد في العمل؛ لتكتشف أنها حصلت على علاوة أضخم من المتوقع. وانتابها القلق منذ ستة أشهر أيضاً حول رأي رئيستها في العمل فيها؛ لتكتشف في النهاية أن رئيستها في العمل كانت تحاول فحسب أن تجمع بعض المعلومات حول طبيعة العمل الذي يتم إنجازه. وبجانب إطالة الوقت بواسطة الارتداد للماضي، تمكنت مايا من إطالة الوقت بواسطة تصور حالها في المستقبل. لقد توقعت أن قلقها سيتقلص في الأسبوع المقبل بشأن مجريات الأحداث الراهنة لأن الضرورة ستدعو لإنجاز أعمال جديدة، ولأن المشاريع كانت تأتي وتروح. وأخيراً، تمكنت مايا من إطالة الوقت بواسطة وضع خطة لـ "أهداف مايا" في المستقبل؛ إذ وضعت خططاً للقاء الأصدقاء، والمواعدة، وحضور الحلقات الدراسية، والسفر في رحلة لتسلق الجبال. وبينما هربت مايا من اللحظة الراهنة للقلق إلى أنشطة المستقبل التي ستمارسها، تقوض قلقها بشأن أمور العمل.

تلخيص

كثير من الناس الذين ينتابهم القلق بشأن العمل يقلقون بشأن عدم إنجاز المهام الموكلة إليهم، أو التعرض للنقد من قبل رئيسهم في العمل أو زملائهم، أو بشأن الطرد من العمل. وهناك العديد من العوامل الاجتماعية والاقتصادية التي أسهمت في هذا القلق المتصاعد بشأن العمل؛ فالتغيرات الاقتصادية السريعة أدت إلى أن صارت بعض مهاراتنا عتيقة، وأفضت أيضاً إلى اندماج الشركات بشكل مطرد وخفضها عمالتها، وانحسار في مؤسسات المجتمع المدني، مثل جماعات الاهتمامات المشتركة، والمساهمة في المنظمات السياسية. وصار العمل أقل أماناً، فيما تدهور الدعم الاجتماعي؛ لا سيما من قبل العائلة.

وكما رأينا في حالة مايا، هناك ميل إلى القلق بهدف تحفيز أنفسنا على المحاولة بشكل أكبر، وتجنب المفاجآت. بيد أن القلق بشأن العمل من الممكن أن يؤدي بك إلى الإسقاط، وقراءة أفكار المحيطين بك، والتسرع في التوصل إلى استنتاجات غير منطقية لا مبرر لها. وبواعث القلق هذه تؤثر بالسلب على أدائك، وفي بعض الأحيان تؤدي إلى إصابتك بالإنهاك الشديد. وعادة ما تستبد بنا نظرة ضيقة الأفق؛ أن العمل هو كل شيء، وأن الحياة لا مغزى لها ولا طائل من ورائها بدون وظيفتنا الحالية. ويسفر خوفنا في الفشل عن عجزنا عن تقبل الملاحظات البناءة على عملنا والتعامل معها على أنها فرصة للتعلم، ومن الممكن أيضاً أن يفضي إلى خوفنا من أن الملاحظات السلبية الواردة من رئيسنا في العمل تميط اللثام عن انعدام الكفاءة الذي يختفي وراء ستار كفاءتنا.

اعلم أنه مهما اضطلعت بأعمال ضخمة، أو مهما وضعت الأمور في منظورها السليم، لا يمكنك الحد من احتمالات فقدانك وظيفتك بأي شكل من الأشكال. ففي كل يوم نسمع عن موظفين ممتازين ذوي إنتاجية رائعة يفقدون وظائفهم. والقلق بشأن فقدانك وظيفتك لا يزيد من فرص بقائك في وظيفتك الحالية. يمكنك مع ذلك توظيف التقبل، والتدريب على الشك، وخلق البدائل في سوق العمل كاستراتيجيات للتكيف مع الاحتمالات التي قد تكون خارجة عن سيطرتك. إن تطبيع مرونة سوق العمل –حيث يزداد انتقال العاملين بين الشركات– قد تكون حقاً أوقع رؤية على الإطلاق.

وخلق بدائل للعمل سيساعدك على أن تضع عملك في منظوره السليم، كما سيساعدك على الانسحاب كلما دعت الحاجة ووضع استراتيجيات من أجل العثور على عمل هادف، وأكثر ربحية. وبدلاً من أن تقلق لأنك ترى نفسك ضحية للسلطة والتقييم المجحف، يمكنك البدء في ابتكار أفكار استراتيجية كي تحكم سيطرتك على سلوكك وأفكارك. ويمكنك خلق بدائل بواسطة تحقيق التوازن بين العمل والمشاركة في المجتمع؛ والحصول على دعم الأصدقاء، والعائلة، والمنظمات المدنية. إن الانسحاب من جو العمل بمعدل منتظم يجعل بواعث القلق البسيطة بشأن العمل تبدو غير ذات أهمية.

ومن المصادر الأخرى للقلق وإطالة التفكير ميلنا إلى النظر إلى الصراعات في العمل أو النقد كمؤشر على معاملتنا بشكل مجحف. ما من شك أننا نقدر المعاملة العادلة، بيد أن هذا ليس متوفراً دائماً في بيئة العمل. علاوة على ذلك، فما ننظر له نحن على أنه موقف عادل، قد ينظر إليه الآخرون على أنه ملاحظات ضرورية أو "طريقة إنجاز الأعمال" ببساطة. قد يكون من الضروري في بعض الأحيان ترك العمل الذي يشوب بيئته الاستبداد، بيد أنه نادراً ما يكون هذا هو الحال، في تقديري الشخصي، بالنسبة للأشخاص الذين ينتابهم القلق بشأن العمل. ولكن عدم تقبل الملاحظات الانتقادية والمطالبة بتقدير الآخرين ورعايتهم طوال الوقت في العمل تزيد من إطالة التفكير وانعدام الثقة بالذات.



١٦

تلخيص

عندما تبدأ في قراءة هذا الكتاب، قد تخطر لك أفكار من قبيل: "أوه، شخص آخر يقول لي ألا أقلق"، أو "ها هي نصائح أخرى تخبرني بأنني في حاجة للثقة بنفسي". ولكن لو كان الأمر بهذه السهولة، لما كنت في حاجة من الأساس لكتاب يتناول القلق مطلقاً؛ ولما كنت جلبت على نفسك لعنات القلق لفترة طويلة هكذا. لا، فالثقة بنفسك وإصدار الأوامر لنفسك بالكف عن القلق لا طائل من ورائها. بل هي في الواقع قد تزيد من شعورك بالاكتئاب أيضاً.

لقد رأينا كيف أن القلق منطقي؛ فهو يجعلك تظن أنك تبحث عن حلول، وأنك لن تتعرض للمفاجأة، وأنك تصير متحفزاً ومسئولاً. والواقع أن جزءاً من هذا صحيح، بيد أنك في حاجة إلى التمييز بين القلق المثمر والقلق العقيم. ولذا ففي المرة التالية التي ينتابك فيها القلق، أول ما يمكنك أن تفعله هو أن تطرح على نفسك السؤال التالي: "هل هناك إجراء ما أنا في حاجة إلى اتخاذه الآن؟". وإذا كان هناك إجراء يمكنك اتخاذه، يمكنك إذن أن تحول قلقك إلى وسيلة لحل المشاكل، بدلاً من أن تبحث عن مزيد من المشاكل أو عن الحل الأمثل.

وبدلاً من أن تنهمك في طرح أسئلة من قبيل "ماذا لو" أو بواعث قلق حول الشاكلة التي يجب أن يكون العالم عليها، يمكنك أن تتعلم كيفية تقبل الواقع كنقطة انطلاق لك. ولكن نقطة الانطلاق تجاه ماذا؟ إنك في حاجة للبداية بتقبل الوضع الراهن –بالإضافة إلى الشك الذي يكتنف الأمور– لكي تشرع في الالتزام بأخذ إجراءات كلما دعت الحاجة. وبدلاً من أن تقلق بشأن ضرائبك، يمكنك جمع المعلومات ذات الصلة وتقوم بسداد الضرائب المقدرة عليك. وبدلاً من أن تقلق بشأن وحدتك، يمكنك أن تتخذ إجراءات تكفل لك ممارسة أنشطة تستطيع من خلالها لقاء أشخاص جدد. وبدلاً من أن تقلق كي تحد من عامل الشك، يمكنك تقبل الشك كجزء مثير باعث على التحدي من الحقيقة، ويمكنك أن تلتزم تجاه اتخاذ إجراءات في هذا العالم المحاط بالشك.

وفي المرة التالية التي تبدأ فيها في القلق، قد تلاحظ أنك تتسرع في التوصل إلى استنتاجات، وتأخذ الأمور على محمل شخصي، وتتنبأ بوقوع كوارث، وتنزلق في هوة سحيقة. إن معرفتك بأنك تشوه الحقيقة لا تغير من الطريقة التي تشعر وتفكر بها. ستكون في حاجة -مراراً وتكراراً- لممارسة الأساليب والاستراتيجيات العديدة الموجزة في هذا الكتاب. يمكنك أن تمحص في مساوئ ومزايا أفكارك، وتفحص الأدلة الداعمة والداحضة، وتضع الأمور في منظورها السليم، وتبحث عن وسائل مختلفة للنظر إلى الأمور، أو تسدي لنفسك النصيحة التي من الممكن أن تسديها لصديق مقرب لك. إن تغييرك الطريقة التي تفكر بها تشبه اكتسابك اللياقة البدنية السليمة؛ إذ تكون صعبة في بدايتها، بيد أنها تزداد سهولة كلما مضيت فيها قدماً. ولكي تظل محافظاً على لياقتك، يجب أن تواصل العمل على تحسينها والارتقاء بها.

صار لديك الآن فكرة حول الأفكار الأساسية للقلق الذي ينتابك. فقد تكون قلقاً من أن تكون مفتقراً للفعالية، أو بسبب فرضك لمعايير مرهقة على نفسك، أو بسبب حاجتك لأن تشعر بالتميز. ومهما كانت بواعث قلقك، فإن الأخبار الطيبة هي أن نفس هذه البواعث لا تفتأ تتكرر، ولذا فإن نفس الحلول من المفترض أن تؤتي ثمارها. والواقع أن القلق الذي ينتابك يلهيك عن هذه المسائل الأساسية، لأنك تظل تفكر في سبل للحيلولة دون إفشاء "سر" مشاكلك الأساسية. إن القلق ينتابك بشأن إنجاز عمل مثالي لأنك لا تود ألا تنكشف مشاكلك الأساسية التي قد تتمثل في الكسل أو الدونية. ولكن صار الآن لديك أساليب يمكنك توظيفها للوصول إلى صلب المشكلة: هل أنت متدني الشأن حقاً، أم غير محبوب، أم غير كفء؟ هل يمكنك تحدي هذه المعتقدات السلبية؟ كيف من الممكن أن يسدي أقرب أصدقائك لك النصح في هذا الصدد؟

وحتى وإن أجدت كل ما تشتمل عليه كتب مساعدة الذات التي تطلع عليها كلها، فلا مفر من أن تجابه الفشل في حياتك بشكل أو بآخر. فالفشل حتمي ولكنه ليس قاتلاً. وهو أمر طبيعي، ليس علامة على النقص. وهو جزء من العملية، لا النهاية الحتمية لها. لقد كان الكثير من حالات القلق التي انتابتك مبعثها احتمال فشلك. وعلى الرغم من رغبتك في تحفيز نفسك، والتأكيد لنفسك على أنك لن تفشل أبداً بعد الآن، فأنت تعلم أنك تخدع نفسك. ولكن الآن صار لديك القدرة على النظر إلى الإخفاقات المرتقبة على أنها أحداث عارضة، وتجارب تثقيفية، وتحديات على الدرب، وجزء من العملية، وبداية للخطوة التالية. ولا تنسَ أن التقدم يقوم على الإخفاقات. فكريستوفر كولومبوس ظن أنه بصدد اكتشاف طريق لجزر الهند الشرقية. ولكنه فشل واكتشف أمريكا.

في المرة التالية التي ينتابك فيها القلق، يمكنك أن تستبعد أفكارك المجردة المرتبطة بالقلق وتسأل نفسك السؤال التالي: "ما الذي أستطيع أن أستقيه من مشاعري؟". هل أنت متوتر لأنك تود أن تتحرى التفاني؟ هل أنت غاضب حقاً لأن الظروف المحيطة بك مجحفة؟ لقد رأيت كيف أن القلق يكبح مشاعرك، ولذا فأنت في حاجة للتواصل مع مشاعرك لكي تتخلص من هذا القلق. فالمشاعر تحتوي على معلومات حول حاجاتك وقيمك. فإذا كنت قلقاً بشأن العثور على شريك الحياة المناسب، فإن مشاعر الوحدة التي تنتابك تشير إلى أنك تقدر الحب والعطف. وإذا

كنت تقلق بشأن تأدية عملك على أكمل وجه ممكن سواء في العمل أو المدرسة، إذن خوفك قائم على قيمة فخرك بعملك. ولا تتوقف عند التعرف على شعور واحد فحسب؛ فأنت مليء بتشكيلة عريضة من المشاعر، بعضها قد يبدو لك متضارباً. تعرف على كل من هذه المشاعر، وتقبل حقيقة كونها جزءاً لا يتجزأ من شخصيتك الحساسة المعقدة، وارتقِ سلماً نحو مغزى أسمى لما تقيمه.

إن كافة حالات القلق التي تنتابك، مثلها مثل حالاتك، كانت بشأن المستقبل؛ المستقبل الذي قد لا يأتي أبداً. كيف لك أن تتعامل مع مستقبل قد لا يأتي من الأساس؟ لقد رأينا بطبيعة الحال أنك تستطيع الوقوف على ما إذا كان هناك قلق مثمر يمكنك التعامل معه؛ وما إذا كان هناك إجراء يمكنك اتخاذه. فبدلاً من أن تظل أسير قلقك حول المستقبل، يمكنك أن تصبح يقظاً، ومتذوقاً، ومستغرقاً في اللحظة الراهنة؛ يمكنك تجميل اللحظة الراهنة.

ما الذي يمكنك القيام به إذا أمكنك التعامل مع قلقك؟

كل شيء؛ في ظل مستوى أقل من التوتر.

فبدون القلق يمكنك التعرف على أناس جدد، والحديث على الملأ بسهولة أكبر، والاضطلاع بأعمال تبعث على التحدي، والإقدام على المخاطرة التي لم يسبق لك الإقدام عليها من قبل، والاستمتاع بعلاقتك كما هي عليها الآن، والتركيز على عملك بدلاً من القلق بشأن رأي الآخرين فيه، والتغلب على المماطلة والإرجاء، وجني ثمار أكثر من حياتك الراهنة. وبعد سنوات من شعورك بالوقوع تحت سيطرة القلق -وشعورك بأن طمأنة الآخرين لم تفلح معك- يمكنك أخيراً أن تعثر على الحلول التي من شأنها مساعدتك على استعادة حياتك وإطلاق سراحك من أسر الأفكار التي لم تتنبأ أبداً تقريباً بما ظننتها ستتنبأ به.

يمكنك أن تعيش لحظتك الراهنة وترى ما هو موجود أمامك. ويمكنك أن تعيش لحاضرك بدلاً من أن تقلق بشأن المستقبل الذي قد لا يأتي أبداً.

الإقرار بالتصريحات

استبيان القلق التابع لولاية بنسلفانيا

Meyer, T.J., M.L., تم إعادة طباعة هذه المواد بمعرفة 1990 Elsevier Science®. Metzger, R.L., & Borkovec, T.D. (1990). تطوير وإقرار استبيان القلق التابع لولاية بنسلفانيا. Behaviour Research and Therapy، صفحة ٢٨، ومن صفحة ٤٨٧ إلى ٤٩٥.
تمت إعادة طباعة هذه المواد بتصريح من Elsevier Science ودكتور T.D. Brokovec.

استبيان مجالات القلق

تم إعادة طباعة هذه المواد بمعرفة Tallis, F., Eysenck, M., & Mathews, A. (1992). استبيان لقياس القلق غير المرضي. Personality and Individual Differences, 13, 161-861. Elsevier Science. تمت طباعة القياس بأكمله بمعرفة Tallis, F., Davey, G.C.L., & Bond, A. (1994). استبيان مجالات القلق. في G.C.L. Davey & F. Talis (محررين). Worrying: Perpectives on Theory, Assessment, and Treatment (الصفحات من ٢٨٧ إلى ٢٩٢). نيويورك: John Wiley and Sons, Ltd. تمت إعادة الطباعة بتصريح من Elsevier Science, John Wiley and Sons, Ltd., ودكتور فرانك تاليز.

الاستبيان ما وراء المعرفي

تم طباعة هذه المادة بمعرفة Wells, A. (1997). Cognitive Therapy of Anxiety Disorder: A Practice Manual and Conceptual Guide. نيويورك: John Wiley and Sons, Ltd. تمت إعادة طباعة هذه المادة بتصريح من John Wiley and Sons, Ltd.

مقياس عدم تحمل الشك

مارك آتش. فريستون، ومايكل دوجاس، وهيلين ليتارت، وخوسيه ريوم، وروبرت لاندوسيور. Laboratoire de thérapies behaviorales, École de psychologie, Université Laval, Québec, 1993. تم إعادة طباعة المواد بمعرفة فريستون، إم آتش، وريوم، جيه، وليتارت، آتش، دوجاس، إم. جيه.، ولاندوسيور، آر. (١٩٩٤). ما السبب وراء قلق الناس؟ Personality and Individual Differences, 17, 791-802. تمت إعادة طباعتها بتصريح من Elsevier Science ودكتور مارك آتش. فريستون.

استبيان المعتقدات الأساسية

٢٠٠٣ بمعرفة دكتور آرون تي. بيك، ودكتور رجوديث إس. بيك. تمت إعادة طباعة هذه المادة بتصريح من معهد The Beck Institute.

التشوهات المعرفية وأمثلة لها

من روبرت إل. ليهي، Cognitive Therapy: Basic Principles and Applications, 1996 Jason Aronson Publishing Co.

نبذة عن المؤلف

دكتــور روبــرت إل. ليهــي هو رئيس الاتحاد الدولي للعلاج النفسي المعرفي، والرئيس المرشح لأكاديمية العلاج المعرفي، ومدير المعهد الأمريكي للعــلاج المعرفي، بولاية نيويورك. وهو يعيش في مدينة نيويورك. زر موقعه على الإنترنت www.cognitivetherapynyc.com.